



# こんだてメモ

平成27年12月  
福生市学校給食センター



## 日本各地のなべ料理

いよいよ冬も本番ですね。あたたかいなべ料理の恋しくなる季節がやって来ました。北は北海道、南は九州、沖縄まで日本各地にはそれぞれの地域で特色あるなべ料理があります。いくつか紹介します。

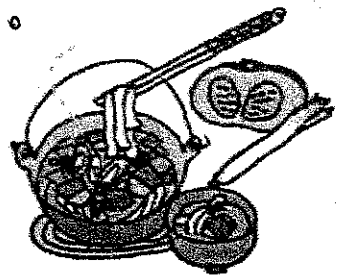
### 青森県 せんべい汁

麦でできた「南部せんべい」を肉や魚、野菜などの具材の入った汁にちぎって入れ煮込みます。せんべいは少しふやけてもちもちとした食感になります。



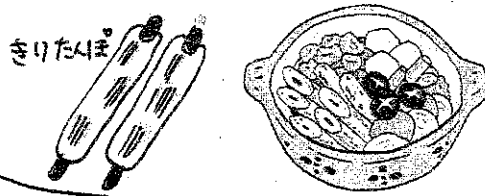
### 山梨県 ほうとう

肉やかぼちゃなどの野菜、きのこが入ったみそ仕立ての汁で、小麦粉で作った平たいめん「ほうとう」を煮込んだ料理です。



### 秋田県 きりたんぼなべ

杉の木で作った串に、ごはんを糸で巻きつけて炭火でこんがり焼いた「きりたんぼ」を鶏肉やきのこ、ごぼうやせりなどの野菜が入った汁といっしょに煮込みます。



### 愛知県 ひきずり

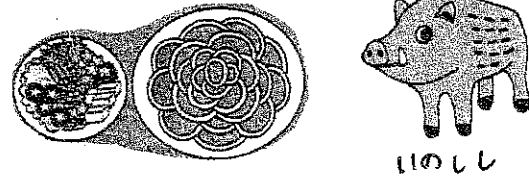
こわーい名前ですが、「すきやき」のことです。すきやきなべの上で、肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」とよばれるようになりました。



名古屋コーチンというにわりの肉を使います。

### 兵庫県 ぼたんなべ

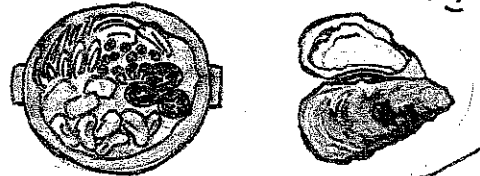
いのししの肉を使ったなべで、洋服のボタンではなく、花のぼたんの「ぼたん」です。いのししの肉をお皿に並べていくとぼたんの花のように見えるところから名前がつけられました。



いのしし

### 広島県 かきの土手なべ

なべの周りにみそをぬりつけ、かきと豆腐や野菜を煮ながら食べます。川の土手のようにみそをぬりつけることからこの名前がついたそうです。



かき

### 香川県 うちこみ汁

香川県と言えば別名「うどん県」と呼ばれるうどんが有名です。うちこみ汁は手打ちのうどんを季節の野菜といっしょに汁で煮込みます。



### 福岡県 水炊き

鶏ガラでとったうま味たっぷりのスープで、鶏肉や野菜、きのこ、豆腐を煮込みます。食べる前には、しょうがやゆずこしょう(ゆずの皮と塩と唐辛子を混ぜて熱成させたゼリツとした調味料)をつけます。



ゆず

### 鹿児島県 さつまい

鶏肉、さつまいも、大根、ごぼうに人じんなどをみそ仕立ての汁で煮込みます。江戸時代、武士のやる気を高めるために行われた鹿児島(シャモというにわりの仲間を単独させるもよし)に負けたにわりの肉と野菜をいっしょに煮込んで食べたのが始まりです。



シャモ



なべには、体を温めてくれる交配果のほかに、肉や魚、豆製品、野菜やきのこなどをバランス良く食べることができるという利点があります。シメには、ごはんを入れてぞうすいにしたり、うどんなどを入れることで、3つのグループの食事をバッチリとすることが出来ます。かぜの予防にもあススメです。