

# かつしか知っ得メモ

今月の食材

## 干瓢(かんぴょう)



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



干瓢は、ウリ科の夕顔の実をひも状に剥いて乾燥させた食品で、栃木県が国内生産量の9割以上を占めています。

低エネルギーで食物繊維が多く含まれており、巻き寿司の具材や、煮物、和え物などに使われています。

### 干瓢の変りかき揚げ

材料(2人分) 干瓢 15g、いんげん 2本、人参 1/3 本、シソの葉 1枚、小麦粉 大さじ2、水 大さじ1、揚げ油

作り方 ①干瓢は水で戻して3cm長さに切る。いんげんは3cmの斜め切り、人参は太めのせん切り、シソの葉はみじん切りにする。

②小麦粉と水を合わせて衣をつくり①の材料を混ぜ、強火でカラッと揚げる。

### ☆干瓢の上手な戻し方☆

- ①サッと洗ってから塩を振りかけてよく揉む。
- ②①の塩を洗い流して、たっぷりの水に数十分程度浸す。
- ③②の水気を絞り、適当な大きさに切って好みの柔らかさにゆでる。

## ご当地シリーズ【24】 栃木県



関東地方北部に位置し、海がない内陸県である。北部から西部にかけての山岳地帯は日光国立公園(日本初の国立公園)に指定されており、日光・鬼怒川・川治・塩原・那須などの観光地がある。

### 宇都宮餃子

陸軍師団が宇都宮にあり、第二次世界大戦後中国からの帰還兵が現地の餃子を伝えたことが発祥と言われている。市内には餃子を扱う料理店が約200軒もあり、酢だけで食するのが宇都宮スタイルと言われることもある。



### しもつかれ

伝統の郷土料理で、赤飯と共に稲荷神社に供え五穀豊穡を祈願する行事食。鮭の頭と野菜の切り屑などの残り物を酒粕と共に煮込んだ料理である。調味料は使わず、鮭や酒粕の味を生かすのが一般的である。

### 日光の湯波

ゆばは大豆の加工品で、豆乳を加熱し液面にできた膜を竹串などで引き上げて作る。精進料理の材料の一つ。約1200年前に仏教・茶とともに最澄が中国から持ち帰ったのが始めと言われる。京都は「湯葉」、日光は「湯波」と表記することが多い。

