



全国の郷土料理を知ろう! 第6弾 山形県

東北地方の日本海側に位置する山形県は、海と山に囲まれた自然豊かな場所です。冬と夏の差がはっきりしているということもあり、四季を深く感じることができます。県内各地の食文化を見てみると、京文化の名残がある庄内地域、豊かな山の幸や川の幸を活かしている最上地域、野菜や果物が豊富な村山地域、他に置賜地域と、各地域の歴史や、気候などに特色があります。

山形県の名物と言えば、さくらんぼ、ラ・フランス、庄内柿、だだちゃ豆とよばれる豆、はえぬき米、牛肉、玉こんにゃくなどおいしそうなものがたくさんあります。



10月19日(金) 「芋煮」



- ・ごはん
- ・メンチカツ
- ・芋煮
- ・牛乳
- ・さくらんぼゼリー

芋煮は、里芋や牛肉、こんにゃく、しめじ、ねぎなど入れてしょうゆ、砂糖、酒で煮込んだものです。

最上川を行き来する船荷の積み替え作業に、携った人たちをねぎらうため、河原で里芋と干し鰯を煮たのが始まりだと言われています。地域により、材料や味つけに少しずつ違いがあるのも特徴です。

古くから現在まで、材料の中身を変えて今も食べ続けられ、愛されている郷土料理です。みなさんも、味わって食べてください。お楽しみに・・・

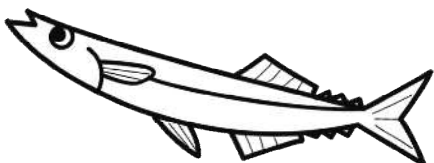
～ 今月の旬の食べ物 ～

さんま 10日(水) さんまみそ煮

さんまは漢字で「秋刀魚」と書かれるように、秋に美味しい魚であり、刀のようにきらきらしています。

さんまのあぶらには、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防いでくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、IPA(イコサペンタエン酸)が含まれています。

また、DHAは、脳の発達や働きを活性化するとされています。



さつまいも 22日(月) さつまいも汁

さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に効果があります。

また、さつまいものビタミンCは、でんぷんといっしょに含まれているので、加熱してもこわれにくいのです。



