

レシピ 1

カレーとごぼうの煮つけ

<材料 (4人分)>

- カレー：小ぶりなら4枚 (1人1枚)、切り身なら4切れ ●ショウガ：2かけ ●ゴボウ：1/2本
- 煮汁 (醤油：大さじ3、酒：60cc、みりん：60cc、砂糖：大さじ1.5、だし汁：1カップ)
- 針ショウガ：1片分



<作り方>

- ①カレーは頭とワタをとる。包丁の背中でぬめりをこそげ、よく水洗いする。皮に切り込みを入れておく。
 - ②ショウガは薄切りにする。ゴボウは洗って土を落とし、めん棒で叩き、4cm長さに切る。(笹がきでもよい)
 - ③煮汁をフライパンに合わせて煮立たせ、カレーが重ならないように入れて、隙間にショウガとゴボウを入れ、落とし蓋をして中火で煮る。
 - ④煮汁がとろりと煮詰まってきたらできあがり。器に盛り、汁をかけて、針ショウガをのせる。
- ※ポイント：沸騰前にカレーを煮汁に入れるとアクが沢山出てしまいます。煮汁が沸騰してからカレーを入れましょう。

レシピ 2

わかめごはん

<材料 (4人分)>

- 塩蔵ワカメ：10g ●白ゴマ：大さじ3 ●ご飯：どんぶり2杯程度 (600g)
- 塩：少々



<作り方>

- ①塩蔵ワカメは水洗いをする。水気を絞り細かく刻む。
- ②炊き立てのご飯に1. と白ゴマを混ぜる。わかめの塩味によって塩を適量加える。

レシピ 3

はっと汁

<材料>

- はっと (小麦粉：120g、片栗粉：30g、水：80～90cc)
- 鶏もも肉：1/4枚 ●ニンジン：1/4枚 ●大根：5cm ●生椎茸：2枚
- ゴボウ：1/2本 ●油麩：1/2本 ●長ネギ：1本
- 汁 (だし汁：5カップ、醤油：大さじ2、みりん：大さじ1、酒：大さじ1、塩：小さじ1/2)



<作り方>

- ①はっとを作る。小麦粉と片栗粉をボールにいれ、少しずつ水を加えて、耳たぶくらいの硬さに練る。濡れ布巾をかけて30分ほど置く。
- ②鶏もも肉は1口大に切る。ニンジンと大根はいちょう切り、生椎茸は薄切りにする。ゴボウはささがきにして、水にさらす。油麩は1cm幅に切り、ぬるま湯につけておく。長ネギは斜め切にする。
- ③1を手で引っ張りながら伸ばす。手で薄く延ばしてちぎり、熱湯でさっと茹でて水に取る。
- ④汁の材料を合わせて、ニンジン、大根、生シイタケ、ゴボウを火にかける。沸騰したら鶏もも肉を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤はっと、水気を絞った油麩、長ネギを加えて、弱火で5分程煮る。
- ⑥塩味を整えて、椀に盛る。

※ポイント：はっとを作るときに小麦粉に片栗粉を混ぜて作ると食感が良くなります。



mog mog

ふるさとキッチン

～お米と郷土食を食べよう!～

2024

episode 11

宮城県

「mog mog ふるさとキッチン」は、全国各地の子ども食堂や学習塾の子ども達に自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、地域の郷土料理をみんなで作って、みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。次世代を担う子どもたちに、地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト 公開中 <https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>

宮城県のお米

宮城県は日本でもトップのお米どころ。夏は日中暖かく、夜は涼しい風が吹くから、お米が元気に成長します。この風土のおかげで「ひとめぼれ」や「ササニシキ」が特においしくできます。また、宮城県には昔から作り続けてきた「ササニシキ」や人気の「ひとめぼれ」だけでなく、「だて正夢」や「金のいぶき」という新しいお米も生まれています。

仙台藩祖・伊達政宗が北上川や阿武隈川などの河川から安全な水を引ける場をつくり、積極的な新田開発を進めました。そのおかげで、仙台藩は62万石の実買石高を超え、江戸時代には江戸に流通された米の3分の1が「仙台米」だったといわれています。宮城県のお米は歴史と風土が詰まって、日本中で愛されています！



宮城県の郷土料理ピックアップ

はっと汁

「はっと汁」は、県北で愛されている伝統料理です。小麦粉と水を混ぜ、耳たぶのような固さになるまで練り、休ませ、指で薄く伸ばしてゆでます。地域によっては「はっと」や「はっとう」、他にも「つめいり」「つみれ」「ひつつみ」と呼ばれ、食べ方もさまざま。「はっと汁」は、汁物にしたり、あんこやずんだ餡と合わせて楽しむこともあります。

この料理は400年前に始まり、登米地方の農民が米不足から工夫して生み出しました。最初は米の代わりでしたが、長い年月をかけて進化し、好んで食べられるようになりました。しかし、領主の心配からハレの日以外の食べることが禁じられ、それが「はっと」と呼ばれる由来とも言われています。「はっと汁」の具材や出汁は家庭によって異なり、カツオ節や煮干しでとった出汁に、季節の野菜やきのこ、鶏、豚などが使われます。現代でも四季折々の行事で「はっと汁」が楽しまれています。



宮城県の食材ピックアップ

ワカメ

全国で一番生産されている三陸のワカメは日本の70%を占めています。また、品質を大切にするために、等級格付検査を行って、良いワカメを作っています。宮城県の自慢の「ワカメ」は秋から冬にかけて三陸の海で育ちます。



三陸のリアス式海岸は波が穏やかで山からの栄養が海に流れ込んでいるのでワカメの天国なのです。潮がぶつかり合う海流で育ったワカメは肉厚で弾力があり、風味豊かでとっても美味しいです。ミネラル豊富でコリコリ感が楽しめますよ！

カレイ

宮城県の「カレイ」は、マコガレイ、ホシガレイ、ババガレイなど様々な種類があります。特に人気なのはマコガレイで、50cmを超える大きなメスもいます。白身で美味しく、刺身や塩焼き、煮付けなどで楽しめます。ホシガレイは最上級の白身魚で、新鮮な刺身は絶品です。年末には子持ちのナメタガレイが食べられ、価格が高騰します。

カレイを食べて、宮城の海の恵みを味わいましょう！

