



食育だより



H29年12月 日光中学校



今年も残すところわずかになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにうがいや手洗いが大切です。日ごろから健康に気をつけて、かぜに負けない体を作りましょう。今回の食育だよりでは栃木の郷土食である『しもつかれ』について掲載いたしますので、ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。



しもつかれは何故生まれたのか？

非常食から生まれた説

宇治拾遺物語・古事談などの古い文献に『酢むつかり』という料理があり、その料理をルーツとして、飢饉まきんの時に飢えを凌ぐための料理として生まれた説。

祭りに供えるものとして生まれた説

江戸時代の天明てんめいの飢饉まきんの時に稲荷神社の祭りである初午はつごまの際にごちそうを用意するのが困難で、残り物を利用して神社に供える料理として生まれた説。

二つの説の共通点からわかる事

しもつかれは先人たちのアイディアから生まれた料理

二つの説から考えられるのは、飢饉等の食糧が手に入りにくい場合でも、簡単に手に入るものを材料にして作られている料理だということです。

塩引き鮭も正月期間に食べ残った頭を使い、豆は、節分の福豆の残りを使っています。また、保存できる期間の長い、大根やにんじんを使っていることから、食糧が手に入りにくい時にでも、なんとかおいしいものを作ろうという先人たちのアイディアで生まれた料理が『しもつかれ』だったのです。

給食版しもつかれのレシピ紹介

材料(4人分)

鮭角切り	80g	醤油	8g
大豆水煮	30g	みりん	5g
だいこん	200g	だしの素	1g
にんじん	30g	酒粕	8g
油揚げ	15g	塩	1g
		水	8g

作り方

1. だいこん・にんじんを鬼おろしでおろす
(家庭にない場合は 1mm 角程度に細かく切る)
2. 油揚げの油を抜く
3. 鍋にだいこん、にんじん、鮭、大豆、油揚げ、水を入れ火にかける
4. 残りの調味料を入れ煮る



しもつかれ4つの言い伝え



- 1 わらに包んで屋根の上に投げると火事にならない。
- 2 稲荷様に供えると病気にかからなくなり、キツネが畑を荒らさなくなる。
- 3 初午以外の日に作ると火事になる。
- 4 しもつかれを7軒食べ歩くと病気にならない。