

15. 郷土料理を作ってみましょう

千葉県の郷土料理は、千葉の豊かな地域の食材を使って食べ続けられてきた料理が、たくさんあります。郷土料理の多くは、常備菜でもあります。常備菜は、食卓を豊かにし、料理の手間を省きます。身近な郷土料理名人に教えてもらってはどうか。

「ゲー・パー食生活」の作る楽しさ、学ぶ楽しさ、継承する楽しさを実感できます。ならった料理をアレンジすることもできます。千葉県のホームページには、これらの郷土料理の作り方がわかりやすく紹介されています。ぜひ、みんなで作って、仲良く食べましょう。



米を主な材料とする料理

太巻き寿司、落花生おこわ、はば（海藻）雑煮、性学もち、草だんご、すあま、かきもち、栗おこわなどがあります。

海の幸を主な材料とする料理

あじのさんが、せぐろいわしのごま漬け、いわし団子のつみれ汁、鯛の潮汁、かいそう（海藻のコトジツノマタを煮とかして固めたもの）などがあります。

野菜を主な材料にした料理

キャベツの重ね漬け、芽いもの酢味噌和え、鉄砲漬け、早漬けたくあん、菜の花の辛子和え、茄子の枝豆和え、れんこんの炒め煮、ゆで枝豆、呉汁、れんこんサラダ、春菊のナムルなどがあります。

いもを主な材料にした料理

大学芋、芋けんちん、とろろ汁などがあります。

果物を主な材料にした料理

夏みかんのピール、ゆずのみそ漬け、びわのシロップ漬け、いちごシロップなどがあります。

豆や小麦を主な材料とする料理

落花生みそ、落花生の煮豆、ばらっばまんじゅう、小麦まんじゅう、味噌、とうぞなどがあります。

山の幸を主な材料にした料理

たけのこの酢漬け、たけのこの味噌漬け、栗の渋皮煮などがあります。

16. 常備菜を作ってみましょう

常備菜は、作りおきしておける、日持ちするおかずのことです。冷蔵庫に常備しておく、食事の配膳に、主菜の一品または、副菜の一品あるいは、箸休めとして活用できます。お弁当のおかずにも便利です。佃煮、漬物、煮物、たれ（ドレッシング、練り味噌）など、基本の調理方法を知って、アレンジしてみましょう。常備菜を毎週1つか2つ作ってみませんか。

常備菜は、日持ちさせるため、濃い味であったり、和製スパイス（山椒や唐辛子など）を加えたり、炒りつけて水分を少なくしています。薄味の常備菜を作った場合は、1回分ずつ小分けにして冷凍庫で保存しましょう。

千葉や日本の代表的な常備菜には、以下のようなものがあります。

鉄砲漬け

塩蔵したうりを塩抜きし、しょうゆを入れた調味液に漬け、これを4～5回くり返して、味をしみ込ませます。

落花生みそ

ピーナツを油で炒め、味噌と砂糖を加えて全体に煮付けます。

ひじきの煮物

ひじきを水で戻し、新しいたっぷりの水で茹で、ざるにとります。油揚げ（熱湯をかけ油抜きし、適当な大きさに切ります）などの副材料、調味料と一緒に煮付けます。

切干大根

切干大根を水の中でもみ洗い、ざるに取ります。熱湯で茹で、ざるに取り食べやすい長さに切ります。油揚げ（熱湯をかけ油抜きし、適当な大きさに切ります）などの副材料を用意し、ごま油で切干大根を炒めて調味料と一緒に煮付けます。

きんぴらごぼう

ごぼうを4～5cmの長さに千切りし、水にさらしあくを取ります。人参もごぼうと同様に切ります。材料をサラダ油で炒め、調味料と一緒に煮付けます。

鯉昆布

だしをとった残りの鯉節と昆布（食べやすい大きさに切ります）を適当な大きさに切り、調味料と一緒に甘辛く煮付けます。

ひき肉のそぼろ

鶏や豚や牛のひき肉を調味料と一緒に煮付けます。

塩山椒

山椒と塩を炒りつけます。

さらに、「ほうれん草の煮びたし」、「ぜんまいと油揚げの煮びたし」、「椎茸昆布」、「梅干」、「佃煮（かつおの佃煮、海苔の佃煮など）」、「練り味噌」、「ぶどう豆（大豆煮豆）」、「うずら豆（いんげん豆の煮豆）」、「うぐいす豆（えんどう豆の煮豆）」、「おたふく豆（そら豆の煮豆）」などがあります。

常備菜は、作るときには手間がかかりますが、日持ちするので、日々の料理の手間が省けます。たくさんの量を一度にまとめて作り、家族の1回分ずつ小分けにし、冷蔵庫や冷凍庫で保存しておきましょう。食卓を豊かにします。



おいしさの輪を
ひろげましょう