



食丸くんの食卓

みんなの食育を応援する「忍者食丸くん」が、
うつのみやのおいしい「食」を紹介

★ダイコンの巻★

生産者に
聞くの段



ダイコン生産者^{しょういち}
新里町 松本 勝一さん

この辺りでは、首（葉の付け根）部分が青く、甘くて軟らかいのが特徴の「青首大根」という品種のダイコンを多く生産しています。ダイコンの旬は秋から冬。特に霜が降りる時期が一番おいしいです。私は大根下ろしが大好きで毎日食べていますが、寒い時期におでんの具として食べると、より軟らかくよりおいしくなりますよ。

葉が青々とした肌のきれいな白いものが新鮮です。自宅に庭のある人は土の中で、ない人は段ボール箱の中や新聞紙にくるんで保存してください。

私たちが心を込めて作ったダイコン。皆さんにたくさん食べてもらいたいです。



▲中央が勝一さん。兄弟3人で生産しています。

料理
の段



しもつかれ一ゼ

県の郷土料理「しもつかれ」を、学校給食で食べやすくアレンジした「しもつかれ一ゼ」。平成24年全国学校給食甲子園で特別賞を受賞した一品です。



■材料（4人分・※1）

- サケ 4切れ
- A { しょうゆ 小さじ2と3分の1、
みりん 小さじ1と3分の2、
酒 小さじ2分の1
- ソ { 水煮大豆 16グラム、ダイコン
60グラム、ニンジン 20グラ
ム、酒 小さじ1強、みりん
1.2グラム、片栗粉 小さじ3
分の1、水 小さじ2と2分の1

■作り方

- 1 サケをAに1時間程度漬け込む。
- 2 水煮大豆をみじん切りにする。
- 3 ダイコンとニンジンは、それぞれ約3分の1を「鬼おろし」で下ろし、残りをおろし金で下ろす。なめらかなソースがお好みの場合、全ておろし金で下ろしても可。フードプロセッサの使用も可。
- 4 酒粕を分量の半分の水で溶く。
- 5 小さな鍋で3を火にかけ、2を加えて弱火で加熱する。
- 6 沸騰してきたら、酒・みりんを加えよく混ぜ、しょうゆ・塩・4で味を調べ、さらに加熱する。
- 7 水分が出てくるので、4の残りの水で溶いた片栗粉でソースにとろみを付け、火を止める。
- 8 1を190度に熱したオーブンで20分程度焼くか、油を引いたフライパンで両面を焼く。
- 9 8に7のソースをかける。



▲食べやすくおいしいと生徒からも好評です。

■メニュー考案者

田原中学校栄養士
塚原治子さん



食丸くん覚書 郷土料理しもつかれ

正月の新巻きザケの頭と節分の豆を使って作る行事食（※2）です。

名前の由来は、下野（栃木県）だけで作るからなど、さまざまな説があります。

しもつかれに使うダイコンやニンジンは、「鬼おろし」という竹でできた目の粗い下ろし器を使います。それぞれの家に昔から受け継がれてきた作り方があり、家庭によって味が違います。



▲鬼おろし

◎「食丸くんの食卓」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※1家庭で作りやすいように一部アレンジしています。※2季節ごとの行事や祝いの日に食べる特別な料理のことで、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。