# みんなの食育を応援する「忍者食丸くん」が、

# 食卓も 愉快だ 宇都宮

UTSUNOMIYA

うつのみやのおいしい 「食」を紹介

# 



## 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。



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「しもつかれーゼ」。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)

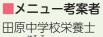
サケ 4切れ

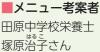
しょうゆ 小さじ2と3分の1、 みりん 小さじ1と3分の2、 し酒 小さじ2分の1

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 小さじ1、しょうゆ 小さじ1と 3分の1、塩 0.2グラム、酒粕 1.2グラム、片栗粉 小さじ3 くかの1、水 小さじ2と2分の1



▲食べやすくておいしいと 生徒からも好評です。







### ■作り方

- 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 みの場合は、全ておろし金で下ろしても可。フードプロセッサー 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で味を調え、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。

ようこそ宇都区