

このページは、小・中学生に向けて梅光学院大学子ども学部子ども未来学科(地域共生ゼミ)の学生が作っています。

※イラスト 前田奈菜美さん

しものせき キッズページ



「郷土料理を知っていますか？」

うに飯

●一人分栄養価		●食事バランスガイド	
エネルギー	377kcal	主食	2つ (S)
たんぱく質	9.1g	副菜	1つ (S)
脂質	1.6g	主食	0.5つ (S)
炭水化物	75.5g	果物	1つ (S)
ナトリウム	524mg	牛乳・乳製品	1つ (S)
	1.3g	乳製品	1つ (S)

2合5勺
米 水 2合5勺
醤油 10g
酒 大さじ3
薄口醤油 大さじ1
塩 少々

生ウニ 板3枚
(または生ウニ板1枚と練りウニ30g)
木の芽 刻みノリ 好みで

1. 米は洗って、好みの水を加減し、これに湿布をしばらく漬けておく。
2. 点火前に湿布を引上げ、練りウニと調味料を加えて炊く。沸騰して炊きあがる直前に生ウニを入れて蒸らす。
3. せつくりと混ぜ、器によい、好みで木の芽や刻みノリを天盛りにする。

ウニの色や形をくっきりと鮮やかに出すためには、ご飯が炊きあがる直前に生ウニを入れるのがコツです。味を増すために白身の魚を入れることもあります。味を増すために白身の魚を入れることもあります。

▲「うに飯」。味を増すために、白身の魚を入れることもあるそうです。レシピは「下関がちょうま郷土料理集」に載っています。

ふるさとの味で健康に！



「ふるさとの味」といえば、あなたは何を思い浮かべますか。今回は、私たちの生活を支えている下関の郷土料理を紹介しましょう。私たちの毎日の生活は、心と体の健康によって支えられています。その健康を支えているのが、毎日の食生活です。

郷土料理の紹介

下関には「いとこ煮」や「ちしやなます」など、さまざまな料理があります。その一部を紹介しましょう。今回、郷土料理に詳しい料理研究家の中邑房枝先生に話を聞きました。テレビの料理番組や「日本の料理」という本の中国地方の記事を担当されていた方です。



★ゆうれい寿司★

高杉晋作の好物だったといわれている「ゆうれい寿司」。寿司めしを平らにし、白く締まった魚を載せます。その姿が真っ白いことから、「うらめしやく」の「幽霊」と名付けられたといわれています。

★うに飯★

「うに飯」は、ご飯が炊き上がる前に生ウニを入れるのがコツです。

★ゆず味噌★

ゆずの上部を横に切り、中身を取り出してみそを詰めて焼くだけ。家でも簡単に作れる一品です。みそにゆずの風味がして、ご飯の上に乗せて食べてもおいしいですよ。ゆずの皮や種を使って、化粧水も作れるそうです。

★けんちよう★

昔は肉・魚を用いない精進料理としても食べられていたという「けんちよう」。大根と豆腐、人参などを醤油味で煮込んだ料理です。冷蔵庫に余っている食材で、子どもでも簡単に作れそうな料理です。

郷土料理は難しそう、時間や材料費が掛かりそう、味が合わない、などの理由から家庭で食べる人が少なくなってきたという現状です。しかし、このメニューなら手軽に作れるのではないのでしょうか。ぜひ、家族で作ってみませんか。



▲「下関がちょうま郷土料理集」。下関保健所のホームページから見る事ができます。



2月号の編集記者

檀 綾花さん(右から2番目)、友寄 柚さん(一番右)



▲中邑房枝先生。郷土料理の作り方や料理の名前の由来など、たくさん教えてくれました！



▲ゆうれい寿司



▼ゆず味噌

▲ゆうれい寿司は酢めしと魚の味がなじんだら食べごろです！