

7月

## 栄養だより

2023年7月1日発行

太田病院 栄養科

暑さも日々増していく、本格的な夏の訪れを感じますね。

今月は山形県、福島県、茨木県、栃木県、群馬県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

## \山形県の郷土料理／

## 玉こんにゃく

主な伝承地域:県全域

主な使用食材:玉こんにゃく、醤油、スルメの出汁



山形県民のソウルフード。水を使わず醤油だけで煮るのが最もポピュラーである。「玉こんにゃく」の発祥は、1926年に創業した「千歳山」のふもとにあるこんにゃく専門店「千歳山こんにゃく」だといわれている。

## \福島県の郷土料理／

## 鯉こく

主な伝承地域:郡山市

主な使用食材:鯉、味噌、きくらげ、豆腐

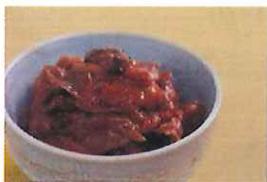


鯉の生産がさかんな福島県郡山市。郡山の鯉は、臭みがなく、みずみずしく、脂乗りも良いため、和食から洋食までさまざまな料理で使われている。鯉こくは、切身の鯉と豆腐、ネギなどを煮込み、味噌で味付けした味噌汁のような存在である。

## \茨木県の郷土料理／

## 紫錦梅

## (しきんぱい)



主な伝承地域:水戸市

主な使用食材:梅、赤しそ、塩

日本三名園の一つである、水戸の偕楽園は約100品種3000本の梅が植えられ、梅の名所として有名である。「紫錦梅」は偕楽園をつくった徳川斉昭が考案した。見た目が悪い梅を木植などでたたき割って種を除き、身だけをしそと漬けたもの。

## \栃木県の郷土料理／

## 耳うどん

主な伝承地域:佐野市葛生地区、宇都宮市



練った小麦粉で作った形が耳の形に似ていることから「耳うどん」と呼ばれる。佐野市では、耳の形をしたうどんを手に持ち耳に当て「いい耳聞け」とその一年よいことがあるようにと祈る風習がある。

## \群馬県の郷土料理／

## 炭酸まんじゅう



主な伝承地域:県内全域

主な使用食材:小麦粉

群馬は「ぐんま百名山」として100山を選定するほど、

豊かな山脈が広がるエリア。水はけがよく、冬の日照時間が長いことから、小麦が育ちやすく、小麦を使った郷土料理が多い。

出典:農林水産省Webサイト([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/))

栄養相談実施中!! 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。

診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。