

暑さも日々増していき、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

玉こんにやく

主な伝承地域：県全域

主な使用食材：玉こんにやく、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。「玉こんにやく」の発祥は、1926年に創業した「千歳山」のふもとにあるこんにやく専門店「千歳山こんにやく」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

(しきんばい)

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槌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

主な使用食材：小麦粉（中力粉）、さといも、しいたけ、ねぎ、にんじん



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を持ち耳に当て「いい耳聞け」とその1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/)

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。