



# 栄養だより

2023年8月1日発行  
太田病院 栄養科

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じますね。

今月は埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

## 埼玉県 みそポテト



主な伝承地域：秩父地方  
主な使用食材：ジャガイモ、味噌  
「第5回埼玉B級ご当地グルメ王決定戦 in ちちぶ」(平成21年)で優勝した郷土料理。  
秩父市では、「みそポテト」が好物の「ポテくまくん」をゆるキャラとして起用している。

## 千葉県 はば雑煮



主な伝承地域：上総地域、特に山武郡  
主な使用食材：餅、はばのり、青のり、カツオ節  
はばとは房州産の海藻を干した「はばのり」のこと。  
「はば雑煮」を年の初めに食べると、「1年中幅を利かすことができる」ため縁起がよいと、地元の正月料理になる。

## 東京都 深川めし/深川丼



主な伝承地域：江東区  
主な使用食材：米、アサリ、人参、ゴボウ、油揚げ、干しシイタケ  
「深川めし」とは、元来、ネギと生のアサリを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけたものと言われている。「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類がある。  
江戸時代からの伝統食である。

## 神奈川県 へらへら団子



主な伝承地域：横須賀市、県央地域  
主な使用食材：薄力粉、白玉粉、あん  
三浦半島の西部に位置する横須賀市佐島に伝わる、小麦粉と白玉粉で作った平たい団子にあんをからめたあんころもち。佐島地域では、船祭りが行われる夏によく食される。

## 山梨県 ほうとう



主な伝承地域：県内全域  
主な使用食材：小麦粉、じゃがいも、かぼちゃ、大根、人参、白菜、しいたけ、長ねぎ、油揚げ、味噌

小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだもの。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきた。

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。