

1月 栄養だより

2024年1月1日発行

太田病院 栄養科

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。

今月は香川県、愛媛県、高知県、福岡県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

香川県 島の茶粥



主な伝承地域: 志々島、高見島、
佐柳島など瀬戸内海の塩飽諸島
主な使用食材: 米、碁石茶

(ハブ茶、ほうじ茶など)

田んぼがなく米を収穫できない塩飽の島々では、古くからこの茶粥を常食としており、今でも一部の島民に食べられている。茶粥には、碁石茶の他にも高見島産のハブ茶やほうじ茶を使うこともあり、お茶の配合や入れる材料によって、各家庭の味がある。

愛媛県 みかんずし



主な伝承地域: 南予地方
主な使用食材: みかんジュース、米

愛媛県南部の地域では希少であった米酢の代わりに酸味と香味が強いかぼすやみかんなど柑橘果汁を使ってつくった郷土料理。ごはんにみかんの甘味が加わるので合わせ酢の砂糖を少し控えるのがポイント。みかんごはんを油揚げに詰めた「みかんいなり」もあり、甘辛い油揚げとみかんの爽やかな酸味が後をひく美味しさである。

高知県 きらずもち



主な伝承地域: 佐川町尾川地区
主な使用食材: おから、もち米、小豆
豆腐づくりの副産物で出るおからは、日本各地で食べられ、呼び方も「卯の花」「きらず」とさまざまである。きらずもちは、もち米と「きらず」を混ぜた生地、あんこを包み込んだ餅。正月前に豆腐とともにつくられ、食べられていた。昔はもち米が高価だったため、かさを増すためにきらずを混ぜていたが、いまでは郷土菓子として地域に根づいている。

福岡県 おきゅうと



主な伝承地域: 福岡市
主な使用食材: おきゅうと、酢、
醤油など

「おきゅうと」は、海藻であるエゴノリを干し、煮溶かして小判型に固めた食べ物。アジア・太平洋戦争前までは、毎朝おきゅうとを売り歩く「おきゅうと売り」がいたほど、かつては朝ごはんに欠かせない一品であった。

きらずもちの作り方

材料(20~30人分(約80個分))

おから	1kg	もち米	1kg
塩	30g	砂糖	500g
小豆あん	80個分	きなこ	適宜

- 1 2時間以上水につけておいたもち米を、水切りして蒸す。
- 2 おからは、米とは別に軽く蒸しておく。
- 3 蒸したもち米をつき、きれいについたらおから、塩、砂糖を入れてさらにつく。
- 4 ボウルについた餅を移し入れ、手に水をつけながら適当な大きさにちぎり、あんを入れて丸め、きな粉をつける。

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。