



2月



栄養だより

2024年2月1日発行

太田病院 栄養科

まだまだ寒い日が続いていますね。お体に気を付けてください。

今月は佐賀県、長崎県、熊本県、大分県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

佐賀県 須古ずし



主な伝承地域：白石町

主な使用食材：米

箱ずしのスタイルが特徴的で、地元のさまざまな具材がのった素朴な味わいが楽しめる。本来はムツゴロウのかば焼きを具材に使うが、近年はムツゴロウが手に入りにくいいため、エビやコノシロなどで代用することもある。お祝い事では欠かせない逸品。

長崎県 ひきとおし



主な伝承地域：壱岐市

主な使用食材：鶏もも肉、壱州豆腐、そうめん、白菜、ごぼう、こんにゃく、ねぎ

長崎県の離島・壱岐の代表的な郷土料理。鍋の具材は家庭によってさまざまだが、鶏もも肉（あるいはツミレ）と野菜類だけでなく、壱岐特産の味が濃くて甘みが強い壱州豆腐と、かために茹でたそうめんを加えるのが定番になっている。コクをだすために鍋に張る水に名物の壱岐焼酎を注ぐこともある。

熊本県 巻柿



主な伝承地域：

宇城地域、上益城郡山都市

主な使用食材：柿

干し柿の産地として有名な宇城地区、上益城郡山都町に伝わる伝統食。「福をかき寄せる」という意味合いがある。秋に収穫した柿を使って干し柿にし、晩秋のころからつくり始める。保存食だが、年末の贈答や正月のおせちに入れるなど縁起物として一番需要がある時期が最盛期になる。

大分県 そらきたもち



主な伝承地域：姫島村

主な使用食材：さつまいも、強力粉

瀬戸内海西端に浮かぶ離島・姫島に古くから親しまれてきた郷土菓子である。急な来客があっても、「そらきた!」というぐらいすぐにつくれることから、「そらきたもち」という名になったといわれる。

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。