

こんにちは！4月に入り桜が綺麗な季節になりました。この時期は「花冷え」という言葉があるように一時的に冷え込むことがありますので、体調など崩されませんようお気をつけてください。



今回は、愛知県の「郷土料理」についてお話ししたいと思います。郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使用し、独自の調理方法で作られた地域で広く伝承される“地域固有の料理”です。昔は現在のように流通が発達していなかったため、手に入る食べ物を無駄なく有効に使っていました。郷土料理は人々の知恵や工夫が凝縮されている料理といえます。愛知県の郷土料理は、“温暖な気候”と“豊かな水と緑の自然の恵み”が特徴の郷土料理です。少しですが紹介させていただきます。

春 / ほう葉ずし / 西三河地域



6月の田植えが終わると“田の神”に無事田植えが終わったことを感謝し、各農家では、秋の豊作を祈りほう葉寿司を作りました。

【どんな料理？】ずし飯をほう葉の真ん中に置き、その上に調理したふき、わらび、しいたけ、たけのこ、人参やさんしょの葉をのせて包みます。ほう葉の香りをしみ込ませるため、半日ほど置いてから食べます。

※ほう葉寿司は、他にも岐阜県、長野県、奈良県の郷土料理です

夏 / イワシのおから漬け / 渥美半島



傷みやすいイワシを無駄なく食べる工夫からうまれた郷土料理です。

【どんな料理？】イワシに塩をまぶし一昼夜おきます。おからに砂糖・酢・みりんを加え煮て込み、冷まします。

容器に冷ましたおから、イワシ、赤唐辛子を入れ漬け込む。3~4日後が食べごろです。

秋 / 鬼まんじゅう / 全域



さつまいもの手軽なおやつとして親しまれています。

【どんな料理？】小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・水を混ぜたものに、サイコロ状に切ったさつまいもを入れて蒸したおやつです。デコボコした表面が鬼の金棒を連想させることから、鬼まんじゅうと呼ばれています。

冬 / 煮味噌 / 全域



四季折々の野菜を使って自家製味噌でじっくり煮込んだ鍋料理です。白いご飯にかけて食べます。寒い季節には体がとても温まります。

【どんな料理？】畑で採れる野菜と一口大にちぎったコンニャクや油揚げを味噌を入れてじっくり煮込みます。