



独特の風味がくせになる すみつかれ

節分でまいた残りの豆を使い、大根、にんじん、酒かす、油揚げなどをじっくり煮込んで作ります。昔は正月に使った塩鮭の余った頭を入れて作られたそうですが、今は大変なと、臭みが出るので入れない家庭も増えました

稲垣さんちのすみつかれ

■材料 (鍋一杯分)

だいこん…………… 3本
にんじん…………… 1本
豆まき用大豆… 1袋 (55g)
鮭の切り身…………… 2切
酒かす…………… 100g
油揚げ…………… 2枚
砂糖…………… 大さじ2
しょう油…………… 大さじ4
みりん…………… 大さじ4
塩…………… 少々
酢…………… 100cc

■作り方

- 1 大豆の皮をむく。油揚げは油抜きをして短冊切り、だいこん、にんじんを鬼おろししておく。鮭の切り身を焼き、ほぐす。
- 2 1と酒かすを鍋に入れ、火にかけて煮込み、火が通ったら砂糖、しょう油、みりんを入れる。好みの濃さになるよう調える。
- 3 塩で味を調える。
- 4 約20分ほど煮たら、酢を入れてなじませる。



鬼おろしを使って、大根やにんじんを粗くすりおろします。体力のある鬼おろしの作業は、男性や若者の担当という家庭も多いのではないのでしょうか



作ってくれた稲垣道子さん(前列中央)と、夫の厚さん(同右)、娘の金田あつみさん(同左)、孫のあゆみさん(後列右)と愛美さん(同左)

**初午の日に食べる
縁起担ぎの行事食**
すみつかれは、茨城県西部や栃木県南部に伝わる郷土料理です。様々な言い方があり、しかもつかり、すみつかりなどとも言われます。2月の最初の午の日「初

教えてくれたのは



野菜生産者
稲垣道子さん

午の日」に稲荷神社に赤飯と共にお供えして、無病息災を祈ることでも知られている行事食です。次の二の午でも作られます。酒かすを使用しているため、好き嫌いのわかれる食べ物で、とくに子どもや若者にはあまり好まれません。稲垣さんちの親子三代は、すみつかれが大好き！娘のあつみさんは、お子さんの離乳食にもすみつかれを食べさせていたんだそうです。「作り方は適当！」と道子さん。「昔は近所さんや親せきで作っ

たすみつかれをよく食べていたのよ。それで、自分の口にあう味付けを見つけた感じかな」と教えてくれました。材料がほとんど野菜で、さっぱりしていて消化がよく、とても栄養価が高いので、家族の幸せや健康を願う行事食として、昔から食べられてきました。2月は風邪やインフルエンザが流行する時期です。「なるべく多くの家のすみつかれを食べると無病息災」といった言い伝えがあるのも納得です。



受け継がれてきた「郷土の味」

茨城県及び境町を代表する郷土料理「けんちん汁」と「すみつかれ」。旬の冬野菜を使い、親から子へと代々受け継がれてきたおふくろの味です。家庭ごとに味も作り方も様々なのが美味しくてうれしい、郷土の味をお楽しみください。



1年を通して提供されるけんちん汁。写真は長田小2年1組の給食風景



学校給食用けんちん汁

■材料 (10人分)

里芋…………… 10個
だいこん…………… 1/4本
にんじん…………… 1/3本
ごぼう…………… 1/2本
こんにやく…………… 1/3枚
生しいたけ…………… 5個
しめじ…………… 1袋
豆腐…………… 2丁
油揚げ…………… 2枚
小松菜…………… 1袋
和風だし…………… 大さじ2
油…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 1/3カップ

■作り方

- 1 里芋は皮をむき、ひと口大に切る。
- 2 だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは、ささがきにする。
- 3 こんにやくは、薄切りにし、湯がいておく。
- 4 しいたけとしめじは、さっと洗って石づきをとる。しいたけはスライス、しめじはほぐす。
- 5 豆腐は、さいの目に切る。
- 6 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、短冊切りにする。
- 7 小松菜は洗って、1.5cm幅に切る。
- 8 ごぼうを油でよく炒める。だいこん、にんじん、こんにやくを加えて、さらに炒めたら、材料がひたひたになるくらいの水を入れる。
- 9 8に里芋、しいたけ、油揚げを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 10 和風だし、しょうゆで味を付け、豆腐、小松菜を加えて、火が通るまで煮る。



み～んな大好き！ けんちん汁



元来は精進料理のため、肉や魚は加えず、だしも昆布やしいたけから取ったものを用います。子どもたちのけんちん汁には、通常鶏肉が入りますが、他の献立との栄養バランスを考えて、この日のけんちん汁は肉なしでした。彩りを考えて、小松菜が入っていますが、家庭ではネギが一般的です。そして、けんちん汁といえば、つかみ崩した豆腐ですね！

心も体も温まる 具だくさんの汁

私たちが子どもの頃から慣れ親しんでいる定番料理「けんちん汁」は、町の郷土料理です。昔は、野菜をいっぱい入れた汁ものや温かい食べ物のごちそうでした。人がたくさん集まるようなお祝いごとの日には、大鍋にたくさん材料を入れて作られ、赤飯と一緒にふるまわれました。

学校給食でも、子どもたちに大人気です。給食では、栄養のバランスはもちろん、子どもたちが残さず食べられ、食べやすい味付けにする工夫もしています。材料は、境町産食材を積極的に使用し、給食を通して、境町の魅力や郷土、食文化を「食育」として子どもたちに伝えられるようにしています。

教えてくれたのは



境町学校給食センター
木村智也さん