食育通信
たのしい shoku 食育 iku

Vol.11 2022.2.15
発行 NPO 法人なす食育塾
http://nasu-shokuiku.jp

郷土料理を見直そう！

「しもつかれ」とは・・・言わずと知れた栃木県の郷土料理です。他県から来た方には、何とも不思議な食べ物のようです。見た目から敬遠する方も多いようですね。家庭によって、味つけが違い、7軒分の味見をするとその年は無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。

「しもつかれ」の始まりは、江戸時代の中期に起きた天明の飢饉。食べ物がろくに育たなかった時、お正月に残った新巻鮭の頭、大根、人参、節分の大豆等を煮込んで食べて飢えをしのいだことがありました。このような天災が起きないようにと、初午の日にお稲荷さまにお赤飯とともに備えたのが始まりと言われています。

「しもつかれ」はエコフード！

大根、人参を「鬼おろし」でざっくりとすりおろし、油揚げ、大豆、鮭の頭、酒粕等と一緒に煮込んで作ります。本来なら捨ててしまう魚の頭や野菜の皮等を利用して無駄なくいただくことができます。今でいう SDGsの観点からも実にエコな食べ物なのです。

柔らかく煮込んでいるので、胃腸にも優しく栄養たっぷり、家計にも優しいエコ食品の「しもつかれ」を見直してみませんか？

現代において郷土料理に触れる機会は減っていますが、あらためて見直してみると、自分が住む土地の歴史や文化を知ることができます。

食育コラム

しもつかれ・・・ あれこれ

この季節になるとスーパーに、鮭の頭やしもつかれが並ぶようになります。買って食べたことはないが、美味しいのだろうか。

子どものころ、今の時期にはどこへ行ってもお茶うけはしもつかればかり。7軒分をいただくと風邪をひかないと言われて食べさせられたのだが、本当に大っ嫌いでした。（生まれ育った茨城県にも郷土食としてあったのでした。すみつかれと言っていました。）

今までで美味しいと思えるしもつかれに出会ったのは、3人の先輩方が作るものでした。1 人はもちろん、亡き母。作り方を教えてもらっておけば良かったと思っても後の祭りですが。

寺子に住む S 藤さんのおじいさんが作るのも絶品でした。人参を入れないのと、味付けも醤油を使わないので色白なもので、私は勝手に白雪しもつかれと呼んでいました。いくらでも食べられたものでした。

大田原の T 村さんのお母さんは、鮭の頭をじっくりと焼いてから煮込んでいるので、全く生臭さが無くて、「九州出身の娘婿も、これは食べられるのよ!」というのが、お母さんの自慢のようでした。

初午も過ぎてしまったけれど、これから作ってみようかと、冷凍庫から鮭の頭を出したところです。　　（え）