



# 将軍様もにっこり献立



## ○ 献立紹介

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられてたいへん賑わいました。年貢米を江戸に送るなど、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

### 【モロのから揚げ】

- ・ しょうが、しょうゆ、酒、マヨネーズで下味をつけてから揚げています。
- ・ 海なし県の栃木県では、保存性の高いモロ（サメ）が貴重な海の鮮魚として昔から利用されてきました。

### 【切り干し大根のポン酢あえ】

- ・ 切り干し大根、ほうれん草、にんじんを白いりごま、ポン酢、しょうゆ、ごま油、きざみのりで和えています。
- ・ 切り干し大根は、大根を細く切って天日で干したもので江戸時代から食べられてきた保存食です。
- ・ 保存性の良い食品は、冬の交通の便が悪くなる北関東では重要な食品源でした。
- ・ 日本の調味料である酢の酸味で、食欲アップにつながります。

### 【にっこり梨】

- ・ にっこりは、栃木県で生まれた品種です。
- ・ 果実はとても大きく、重さが1kgを超えるものもあります。
- ・ 収穫時期は、10月中旬頃から始まり、11月中旬辺りまでとなっていますが、貯蔵性も高く正月まで出回ります。



### 【牛乳】

- ・ 栃木県では、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は、北海道に次いで全国第2位です。
- ・ 牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。

### 【ご飯（新米）】

- ・ お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。
- ・ 麦を混ぜずに、お米だけで炊き上げています。新米のおいしさを味わいながら食べてください。

### 【鬼怒の船頭鍋】

- ・ 秋鮭や白菜、大根、ねぎ、にんじん、里いも、ごぼう、豆腐、しいたけ、油揚げなどの多くの食材が入った、みそ味の汁物です。
- ・ 江戸時代、鬼怒川を行き交う船は、100俵以上の米を運ぶ強力な運送手段でした。その船を操る船頭さんたちが、地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会（現在の鬼怒の船頭鍋保存会）」によって復元したものです。
- ・ 「上り鍋」は、流れに逆らって船を引き上げる体力を維持するために、腹持ちの良い小麦粉で作った生地を使い、みそ味で仕上げられています。

※ 生産量の順位は、平成29年度現在のデータです。