

10月30日(木)宮っ子ランチ

○「宮っ子ランチ」とは？

宮っ子ランチは、宇都宮にゆかりのある料理や特産品を使った献立です。
宇都宮の食文化や農業について知ってもらい、宇都宮をもっと好きになってもらうことを目的としています。



○ 季節の「宮っ子ランチ」とは？

〔春：春野菜ランチ〕 春の地場産物を使用したメニュー
〔夏：大いちょうランチ〕 戦後の復興を伝えるメニュー
〔秋：船頭鍋ランチ〕 鬼怒川の水運を伝えるメニュー
〔冬：黄ぶなランチ〕 「黄ぶな」の伝説にちなんだメニュー

船頭鍋ランチは、その昔、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことや、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。



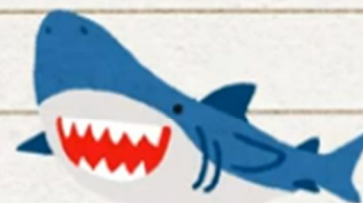
クイズ

宮っ子ランチ(秋)の献立にある
「モロのからあげ」のモロとは、
何の魚でしょうか。

1：サメ

2：アンコウ

3：タイ



○モロのからあげ

・からあげに使われている「モロ」とは、食用のサメ肉の呼び名で、茨城県北部や福島県沖で獲れる「ネズミザメ(モウカザメ)」のことです。



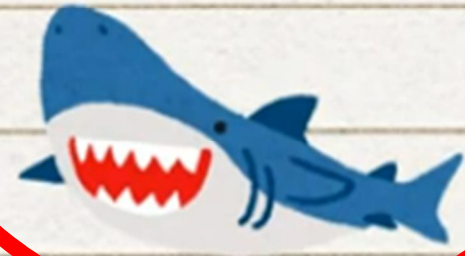
下味にマヨネーズを使い、ふっくらやわらかに仕上げていますよ!

しゃくさい
食材をおいしく食べるための
せんじん ちえ し
先人の知恵を知ることができる献立



おも ざいりょう
<主な材料>
・モロの切り身
・しょうが汁
など

1:サメ



○切り干し大根のポン酢あえ

しゃくさい
食材をおいしく食べるための
せんじん ちえ し
先人の知恵を知ることができる献立



・切り干し大根は、江戸時代から食べられており、秋の終わりがら冬にかけて収穫した大根を薄く切って干して乾燥させたもので、日本の伝統的な長期保存ができる食材のひとつです。生の大根に比べ、カルシウムや鉄分などが豊富です。

ポン酢の酸味と、のりとごま油の香りで、食欲アップ!

おも ざいりょう
<主な材料>
・切り干し大根
・ほうれん草
・にんじん
・白いりごま
・ポン酢 など

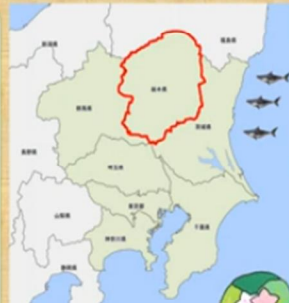


○先人の知恵(1)(海なし県の知恵について)

栃木県は「海なし県」です。

サメは腐りにくい特徴があり、冷蔵庫などがなかった時代、新鮮な生の魚が手に入らない、海が遠い地域にとって、サメは貴重なたんぱく源でした。

サメを食べる食文化は、海が遠い地域で暮らす人々の知恵が込められています。栃木県ならではの、先人の知恵だね!



「船頭鍋ランチ」

モロのからあげ

切り干し大根のポン酢あえ

ぎゅうにゅう
牛乳

鬼怒の船頭鍋

はん
ご飯



○鬼怒の船頭鍋(上り鍋)

きぬがわ ぶっし うんばん じゅうよう やくわり
鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を
果たしていたことが分かる献立



・江戸時代、船で荷物を運ぶ船頭さんたちが、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が鬼怒の船頭鍋です。

・鬼怒川は、東北地方と江戸、現在の東京を結ぶ物資の運搬に重要な川で、米などを運んでいました。宇都宮も、鬼怒川沿いに船から人や荷物を揚げ下ろしする河岸が作られ、大変賑わっていたそうです。

「上り鍋」は、みそ味で、「下り鍋」はしょうゆ味だよ!

おも ざいりょう
<主な材料>
・秋鮭
・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



○先人の知恵(2)(長く保存できる食材について)

冷蔵庫などがなかった時代には、常温で長く保存できる食材は、日常生活の必需品でした。生の食材と比べてうま味が凝縮され、おいしく食べることができます。



まとめ

・宮っ子ランチは、宇都宮にゆかりのある料理や特産品を使った献立です。
・「船頭鍋ランチ」は、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことや、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。



これからも、宇都宮のおいしい農産物を使った給食を残さず食べてくださいね。



注目!