

1月30日(金)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



宇都宮を代表する縁起物として親しまれている黄ぶなの伝説をみなさんに知ってもらい、「今年も健康に過ごそう」と思ってもらえるよう、考えられた献立です。



○黄ぶなの伝説とは？



昔、宇都宮の町で、天然痘という病気がはやり、多くの子どもがなくなっていました。町中の人々は戸をしめ、神様や仏様に祈るしかありませんでした。
そんな中、漁師の一人息子もその病にかかってしまい、懸命に神様に祈りました。すると、「黄色いふなを食べさせると治るぞ」とお告げの声が聞こえ、早速、田川に行って網を投げると、大きな黄色いふながとれ、それを子どもに食べさせると、不思議に熱が下がり、元気になりました。
そこから、神様に感謝し、毎年新年に張り子の黄ぶなを神様にお供えするようになりました。





伝統工芸「黄ぶなとデンデン太鼓」



注目! 栃木県のもやし生産量は、全国第1位です。

〇もやしとにらのごまあえ

もやしは、豆类などの種を暗い所で人工的に発芽させたものです。日光や土を必要とせず、工場では、水と温度、空気を管理し、短期間に大量生産できます。

もやしは工場生産されているんだね!

※生産量の順位は、令和5年度のデータです。

<主な材料>
 ・もやし
 ・にら
 ・にんじん
 ・すりごま など

注目! 栃木県のにらの収穫量は、全国第2位です。

〇もやしとにらのごまあえ

にらは、1つの株から何度も収穫できる野菜で、最初に収穫されるものが最も味がよく、成長し過ぎたものは固くなります。11月から4月にかけて収穫したものがやわらかく、おいしいといわれています。

にらの収穫量第1位は、高知県です!

※収穫量の順位は、令和5年度のデータです。

<主な材料>
 ・もやし
 ・にら
 ・にんじん
 ・すりごま など

「黄ぶなランチ」

さといものコロッケ
 もやしとにらのごまあえ
 ぎゅうにゅう牛乳
 かんぴょうの卵とじ汁
 はんご飯

注目! 栃木県のかんぴょうの収穫量は、全国第1位です。

〇かんぴょうの卵とじ汁

「かんぴょうの卵とじ汁」は、宇都宮市の郷土料理です。かんぴょうは、ユウガオの実をひも状にむいて乾燥させた食品で、栃木県の水はけのよい土が、ユウガオの栽培に適していることから、約300年前から栽培が始まり、今では全国第1位の収穫量をほこる特産品になっています。

黄ぶな色である黄、赤、緑色の食材が使われているよ!

※収穫量の順位は、令和5年度のデータです。

<主な材料>
 ・かんぴょう
 ・ねぎ
 ・たまご
 ・にんじん
 ・小松菜 など

注目! 栃木県の里いもの収穫量は、全国第5位です。

〇里いものコロッケ

里いものは、縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜で、昔からよく食べられてきた食材です。じゃがいもとは違いねっとりとした食感です。

「里いものコロッケ」には、宇都宮産の里いも、玉ねぎ、豚肉を使い、宇都宮で作ったみそで味付けをしています。

※収穫量の順位は、令和5年度のデータです。

<主な材料>
 ・里いも
 ・たまご
 ・豚肉 など

まとめ

注目!

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。

宇都宮を代表する縁起物として親しまれている黄ぶなの伝説をみなさんに知ってもらい、「今年も健康に過ごそう」と思ってもらえるよう、考えられた献立です。

栄養たっぷりの地域の農産物を食べて、今年も健康に過ごしましょう!