

栄養部ニュース 10月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年10月1日 No.23-10

～日本の郷土料理を知ろう(汁物編)～

郷土料理は、各地域の産物を活用して風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた地域固有の料理です。歴史、文化、食生活とともに受け継がれています。肌寒くなってきたこの季節にぴったりな全国の郷土料理の汁物をご紹介します。

*汁物は野菜や肉魚卵大豆製品などを一緒に入れることで、たんぱく質やビタミン・ミネラルを摂ることができる料理です。



まめぶ汁(岩手県)

煮干しや昆布だしが利いた醤油系の汁に、身近な野菜や焼き豆腐、かんぴょうなどの具と、くるみの入った小麦粉の団子「まめぶ」を入れて煮込んだ郷土料理。団子の具はくるみに加えて黒砂糖を入れる場合や、汁にとろみをつける場合もあります。

めった汁(石川県)

さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具たくさんの豚汁。「やたらめったら具を入れる・切る」などと名の由来には諸説あるようです。

粕汁(兵庫県)

大根、ニンジン、ゴボウ、こんにやくなどを日本酒の醸造工程で出る酒粕で煮込んで作る郷土料理。鮭や鰯、鯖などの魚を入れるとコクがでます。冬場に身体を暖める食事として食卓に登ることが多いようです。



おくずかけ(宮城県)

数種類の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩をしいたけのもどし汁で煮込み、そこに白石温麺を加えてくず粉でとろみをつけたもの。白石温麺は、そうめんよりも少し太い麺で、加工時に油を使わないのが特徴で消化がよいとされています。

石花汁(愛媛県)

米のとぎ汁に瀬戸内海の貝や野菜、油揚げ、豆腐等を入れて煮込んだもの。盛り付ける時、三つ葉としょうが汁を加えます。石工職人が、熱く熱した石を入れた際に、湯気が湧きあがった様子や豆腐が崩れて花のように見えることから石花汁の名が付いたといわれているようです。

だんご汁(大分県)

小麦粉をこねて薄く帯状に引きのばしただんごを具材にした味噌汁。見た目きしめんのような帯状だが、だんごをつくる際に丸めた状態にすることから“だんご”と呼ばれるようになったと言われています。

汁物を摂る際の注意と工夫

・汁物には1杯2g程度の食塩が含まれています。食塩の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病に繋がりがやすいため、1日1杯程度にしておきましょう。

・食塩の摂りすぎを防止するために①汁碗の半量程度までにする、②具沢山にして汁を少なめにする、③出汁を利用して、醤油や味噌の使用量を少なめにする、などの工夫をして、汁物料理を楽しみましょう。(醤油小さじ1杯=食塩1.0g、味噌小さじ1杯=食塩0.7g)

※1日あたりの食塩相当量の目標量は成人男性で7.5g/日、成人女性で6.5g/日です。

参考文献:うちの郷土料理-農林水産省、見てみよう!日本各地の郷土料理-農林水産省



作成:杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修:栄養委員会