

只見のオリジナル郷土料理を つくりました!

只見小学校の5, 6年生で行われた海洋教育授業に只見町食生活改善推進員の、馬場さき子さん(叶津)、五十嵐理子さん(新町)、河原田宏子さん(宮前)、田中ケイ子さん(蒲生)と町栄養技師がゲストティーチャーとして参加しました。子供たちは事前に只見の郷土料理について学び、その中に使われている食材が只見の山菜や野菜だけでなく、海の魚や昆布が使われることで料理が豊かな味わいになることを学習し、料理をとおして只見町と海とのつながりについて学びました。

また授業では只見町の食材だけではなく、海や他の地域の食材を取り入れオリジナルの郷土料理を考えました。何度も検討を重ね、未来に受け継ぐことができるような料理を完成させましたので、写真で紹介します。

和風山菜チャーハン



ぜんまいやワラビ、舞茸と昆布や削り節などを使ったチャーハン

山菜ツナマヨピザ



米粉を使った生地にトマトやツナをトッピングしたピザ

山菜と昆布の和え物



昆布とワラビをだし汁とごま油、しょう油などで味をつけた和え物

鮭と山菜の炊き込みご飯



鮭とワラビやフキ、ぜんまいなどを使った炊き込みご飯

グリーンゼリー



フキ、ワラビ、こごみにりんごやみかんをあわせて作ったゼリー

はじめは只見の食材のみを使ったレシピを考えましたが、海のものや他の食材を検討してよりおいしい料理を作ることができました。

調理方法によっては、イワナの臭みが残るため鮭に変えたり、ツナを加えることで味わいが深くなることを発見しました。只見町の食材と他の地域の食材があわさって、より一層おいしい郷土料理となりました。

