料理を作っていいただいた市食生活改善推進協議会の皆さん

この地方で食べられる正月料理

お煮しめ
神様を迎える新年に台所を騒がせないために大鍋でたくさん作り、三が日の間温めなおして食べます。

うま煮
ニンジン、サトイモ、レンコンなど具材は地域や家庭によって違いますが、具材の「うま味」が煮込まれた煮物。

煮なます
全国的には、生の具材を酢と砂糖であえた「なます」がおせち料理ですが、この地方では具材を酢で煮込む「煮なます」も食べられます。

とろろ汁
土岐市では1月2日に男性が芋を擦り、食べる習慣があります。そのまま飲んだり、少々の麦入りご飯にかけて食べたりします。

うま煮　8食分

【材料】
- 鶏もも肉　250g
- A
  - ニンジン小1本(100g)
  - ごぼう　小1本(100g)
  - レンコン　1個(200g)
  - 板コンニャク　1枚
  - 角麸　100g
  - 干し椎茸　20g
- 油　大さじ2
- B
  - だし汁　250mℓ
  - 酒　50mℓ
  - 砂糖　大さじ4
  - しょうゆ　大さじ4

【作り方】
①鶏肉を適当な大きさに切る。戻した干し椎茸、ニンジン、レンコン、ごぼうを乱切りする。レンコン、ごぼうは水につける。コンニャク、角麸は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で2～3分ゆでる。
②鍋に油大さじ1を熱し、鶏肉を炒め取り出す。そのままの鍋に油大さじ1を加え、下処理したAを入れて炒め、鶏肉を戻す。
③Bを入れ、落し蓋をして、煮汁が1／4位になるまで煮る。

お煮しめ(年取りのおかず)　8食分

【材料】
- 大根　15cm程度(500g)
- サトイモ　中8個(400g)
- ニンジン　大1本(200g)
- ごぼう　1本(150g)
- 糸昆布　1袋(20g)
- 板コンニャク　1枚
- 豆腐　1／2丁
- 油揚げ　2枚
- だし汁　1000mℓ
- しょうゆ　50mℓ

【作り方】
①糸昆布は水につけて戻しておく。材料を同じ型に切る。コンニャクは下ゆでしておく。
②大根、ニンジン、ごぼう、サトイモ、コンニャクなど、味のしみにくいものは下の方に入れ、だし汁、しょうゆを入れて弱火で煮る。
③少し味がついたら、豆腐、油揚げ、糸昆布を入れ、また弱火でぐつぐつ煮つける。

とろろ汁　8食分

【材料】
- 自然薯　600g
- A
  - だし汁(昆布・かつお)　1200mℓ
  - しょうゆ　大さじ4
  - 塩　少々
- 青のり　少々

【作り方】
①自然薯のひげ根をバーナーで焼き、たわしで土を洗い流し、すり鉢の目で皮ごと擦る。
②すりこ木で軽く擦る。
③Aを合わせて煮立たせ冷ます。
④③を少しずつ加え、すりのばす。
⑤お好みで青のりをかけます。

煮なます(煮あえ)　8食分

【材料】
- 大根　10cm程度(300g)
- ニンジン　中1本(150g)
- 昆布　1枚
- 油揚げ　3枚
- A
  - 酢　100mℓ
  - 砂糖　45g
  - 塩　小さじ1／2

【作り方】
①大根、ニンジンは短冊切りにして、塩をふり軽くもむ。
②昆布は水で戻して千切りにする。
③油揚げは湯に通し短冊切りにする。
④Aを煮立て、水気をきった材料を入れ少し煮る。

特集

地産地消でお正月 ～美濃焼で彩りを～

家庭での最も身近な年中行事といえば「お正月」ですね。一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。

近年では、年末年始に海外旅行をはじめ、家庭以外で過ごされる方も多いそうですが、今回の年末年始は新型コロナウイルス感染症の影響で、例年とは違う過ごし方を考えている方も多いのでは・・・。そんな年末年始を各家庭でおせち料理を囲んで過ごしてみてはいかがでしょうか。

今月の特集では、昔からこの地方でお正月に食べられている料理を、できる限り地元で採れた食材を使って作ってみたいと思います。また、新型コロナウイルス対策として、従来のそれぞれ違う食材を詰めたお重ではなく、一人前ずつを美濃焼のうつわに盛り付けていただくため、料理に合う美濃焼の選び方などもご紹介します。

豆知識

おせち料理に込められた意味

黒豆
「まめ」という言葉には、健康や丈夫という意味があり、まめに働き、まめに暮らせるようにという願いが込められています。

田作り
昔、米づくりにイワシを肥料にしたところ大変豊作になったことから、五穀豊穣を願って食べられるようになりました。読んで字のごとく、〝田を作る〟に由来し、田作りとなりました。

数の子
卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物として食べられるようになりました。昔はニシンのことをカドと呼んでいたため、〝カドの子〟→〝かずのこ〟と呼ばれるようになったそうです。

地産地消 ～地元の食材で～

朝市で新鮮野菜買いました

日曜日の朝7時、特集で作る料理の食材を買うため眠い目をこすり鶴里町の朝市に出かけると、地元で採れた新鮮野菜を求めるお客さんが、開店前から待ってみえました。

朝市で購入した野菜

鶴里朝市

取れたての新鮮野菜が並ぶ、鶴里の朝市は、毎週日曜日7時より旧JA鶴里支店で開催。今年は12月26日まで開催します。

来年は、野菜が収穫できる6月から開催予定です。

野菜作りが生きがい作り

野菜が収穫できない時季を除いて、毎週7時からここに来て野菜を売っています。1番の楽しみは、ここに来れば仲間やお客さんと会話ができることです。特に、自分が丹精込めて作った野菜についてお客さんとの会話が弾み、結果、お客さんが納得して野菜を買って下さったときは、本当にうれしいです。

88歳になりましたが、元気なうちは、皆さんに喜んでいただける野菜を作りたいです。

朝市のメンバー
長江勇夫さん

いつも楽しみにしています

バーデンパーク曽木に行く途中にこの朝市を知りました。それが縁で今では季節ごとの野菜を楽しみに通っています。

スーパーと比べ、形は色々ですが、生産者の顔と心に触れて買う野菜の味は確かです。

多治見市から通う
加藤武教さん

「土岐市といえば自然薯だね」と言われるものを作りたい

自然薯専門　小川農園
井澤　孝仁さん

なぜ自然薯の栽培を？

サラリーマン時代は転勤族で、転勤先ではその土地の名物を味わうことが楽しみでした。7年前に退職し、帰郷した際に「土岐の名物は何だろう?」と考えたとき、自然薯が頭をよぎりました。とは言うものの、天然の自然薯を採るのは大変なので、祖父が持っていた休耕田を利用し、6年前から自然薯の栽培に取り組み始めました。最初は自家消費のために50本ほどを作っていましたが、知り合いにお裾分けをしていたら評判がよく、「買いたいからもっと作ってくれ」と言われ、本格的に栽培に取り組み、今では2000本ほど栽培しています。

栽培するのに苦労されたことは？

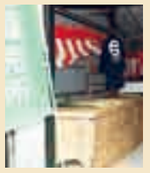
イノシシに約7割の種芋を食べられた時には、さすがに心が折れましたが、地元の自然薯通の方から「天然ものより味が濃い」とお褒めの言葉をいただくなど、皆さんに喜んでいただけることがうれしく、おいしい自然薯を作るため今も研究を重ねています。

今後の目標は？

より天然に近い自然薯を栽培することと、自然薯をもっと広く食べてもらえるように、名物となるようなメニュー作りに取り組み、「土岐市といえば自然薯だね」と言われるようなものを作りたいです。

ここで買えます。

紹介しました小川農園の自然薯は、市内スーパーや道の駅「志野・織部」で購入できるほか、12月30日まで土岐市駅北ロータリー東にある直売所でも購入することができます。



小川農園直売所　小川屋
営業時間　午前10時～午後5時
定 休 日　月・火曜日
（12月28・29日は営業）
泉岩畑町2-9
☎㊿0363

地産地消 ～土岐の美濃焼で～

うま煮

金彩ラインの華やかさが、お正月らしさを演出します。

お煮しめ

同じ模様が二つとない、手書きの楽しい絵柄が生きたうつわです。

とろろ汁

小どんぶりなどを使って、ご飯にとろろ汁をいっぱいかけて贅沢に。また、とろろ汁だけを酒器で味わうのもいいでしょう。

煮なます

食材の色合いと光沢のあるブルーとのコントラストが美しいです。

アドバイスをいただきました

料理と一緒にうつわ選びも楽しんで

今回紹介されているお料理は、いろいろな色の食材が使われているので、素材の色を生かすのであれば白っぽいうつわが合わせやすいと思います。しかし、料理の味付けも家庭の味があるように、うつわ選びにもそれぞれの家庭の色があっても良いと思います。色や形が違った器を使えば、料理の雰囲気も変わってきます。

また、煮物は茶色っぽくなりがちです。そんなときは絹サヤの緑でちょっとアクセントを加えるだけでも雰囲気が変わります。

山神温泉湯之元館
日比野洋示さん

手間はかかりますが、風味が違います

昔からこの地方では1月2日に自然薯を擦ってとろろ汁を食べる風習があります。芋を擦るときにはフードプロセッサーなどを使う方も見えますが、最初からすり鉢で擦ることをお勧めします。

山芋と比べると固い自然薯をすり鉢で擦るのは、体力も時間もかかりますが、芋を切るのではなく、擦ることによって芋の繊維が細かくなり、本来の風味や食感が引き立ちます。

時間をかけて、家族で交代しながら擦りあがったとろろ汁は、味もさることながら、お正月の食卓を明るくすることでしょう。

すりばち館
加藤明子さん

お気に入りのうつわを探すなら“ここ”

道の駅 志野・織部
営業時間　午前９時～午後６時
定 休 日　年中無休(1月1日のみ休み)
泉北山町2丁目13-1
☎㊺3017

道の駅 土岐美濃焼街道 どんぶり会館
営業時間　午前９時～午後５時30分
定 休 日　火曜、12月30日から1月1日(祝日の場合は翌日)
肥田町肥田286-15
☎㊾5611

まちゆい
営業時間　午前10時～午後6時
定 休 日　火曜日
土岐ヶ丘4-5-3
☎㊸3333