

／東北の郷土料理を知ろう！／〔冬編！〕

[#学科概要はこちら](#)

[#バックナンバーはこちら](#)

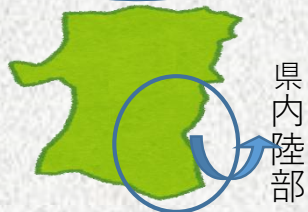
みなさん！スポーツ栄養学科通信をご覧いただきありがとうございます！

寒い日が続いていますので、体調に気をつけてお過ごしくださいね。

スポーツ栄養学科は運動・スポーツ、食と栄養について学べる学科です。今回は地元の食材を使用した東北の郷土料理を紹介します！

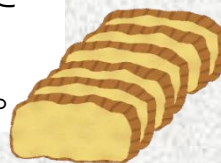
①秋田県 いぶりがっこ

がっことは、秋田県の方言で「漬物」を指します！



いぶりがっことは、収穫したての大根や人参等の根菜を木を燃やした煙でいぶし、米ぬかや塩などで漬け込んだ料理である。室町時代から県内陸部の農家で作られてきた。大根や人参の収穫は秋の終わりから冬のため、保存食として秋田県の冬をささえてきた料理だ。現在は県内全域で作られている。

②宮城県 呉汁(ごじる)



「大豆を水に浸し、すりつぶしたものを『呉(ご)』または『醐』という」¹⁾。呉汁は、根菜類や豆腐、薬味などを呉と一緒に入れ味噌で調味したものである。「大豆は秋から冬にかけての収穫時期であり、そして体が温まることから冬場に食されることが多い。」¹⁾

大豆は必須アミノ酸がバランスよく、**良質なタンパク質**を含んでいます！大豆に含まれるタンパク質は、お肉やお魚などの動物性タンパク質と匹敵することから、「**畑の肉**」と呼ばれています。



大豆はたんぱく質が可食部100gあたり33.8gと豊富に含まれています。

③山形県 納豆汁



「納豆汁」は納豆をすり鉢ですり、みそ汁に入れてとろみをつけている。とろみがあることで冷めにくく、寒い冬に体を温める汁物として各家庭で作られている。山形県の各地域では、正月や七草などの行事食として食されることもある。



郷土料理は地元の食材を使い、**地域や家庭で継承されている料理のこと**です。現在は食の多様化が進み、国内での和食文化の保護・継承が課題となっています。郷土料理を知ることにより**地域の食材や和食文化を知る**ことができます。気になった方はぜひ地元の郷土料理を調べてみてください！

参考文献

1)農林水産省HP https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/miyagi.html

2)日本食品標準成分表2020年版 (八訂)