

提出シート

※印刷する場合はA3用紙をお勧めします。

<Step2> あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！

< 応募用紙①： 郷土料理魅力PRシート ~あなたのオススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！~ >

※ 伝えていきたい郷土料理を1品選び、その魅力についてPRしてください。

伝えたい郷土料理： いものこ汁

チーム名： 秋田栄養短期大学田中ゼミナール

● どこの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）

秋田県 県南地域

● 食材について（伝統食材など）

いものこの皮をむき、大きい場合は食べやすい大きさに切って水から煮ます。半煮えの状態で鶏肉を入れ、柔らかくなるまでさらに煮て、きのこと糸こんにゃくを加えて味をつけ、食べる直前にせりを入れます。せりは根っこまで使うと、葉とはまた違う食感が楽しめます。味噌味と醤油味の2通りがあります。

● 誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）

秋田県横手市をはじめとする県南地域などでよく食べられている郷土料理です。学校行事「鍋っこ会」が開催される秋には、それぞれ班に分かれて大きな鍋でみんなで作り、味噌味と醤油味の2通りの味をどちらもおいしく食べることができます。また、食材の収穫祝いなどの意味合いもあり県南地域においては、県北のきりたんぽ鍋と対比される秋の代表的な郷土料理です。具材もたっぷり入っていることから、具だくさんの汁として食べ応えがあり、新米のおにぎりと一緒に楽しまれてきました。地域や家庭によって味付けや入れる具材が異なり、いろいろいものこ汁を楽しめるのも特徴です。

● その郷土料理がどのように受け継がれてきたのか

郷土料理の由来と現在までの伝承について、文化・栄養・社会的な背景等も踏まえて、ご説明ください（料理として変遷がみられる場合はその説明も入れてください）

秋田県では里芋の親芋につく小芋や孫芋を「いものこ」と呼び、いものこを主役に鶏肉、きのこやセリなどの秋の味覚をふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」といいます。横手市山内地域で栽培されている里芋は「山内いものこ」と呼ばれ、秋田発ジャパンブランド「秋田の逸品」に認定されています。この地域特有の土壌と気候の下で作られ、柔らかな歯ごたえと独特の粘り、トロトロ感が特徴です。里芋栽培の歴史は古く、270年前ほど前の享保年間に、宮城県仙台地方から種子を取り寄せ、「大芋」と称して栽培したのが始まりと伝えられてきました。文化面では、いものこ汁は秋の収穫を祝う「いものこ会」に欠かせない料理です。いものこ会では家族や地域の人々が集まり、大鍋でいものこ汁をみんなで作りながら食事を楽しみます。収穫の喜びを分かち合うと同時に地域の絆も深めることができ、食を通じた文化的な伝承の一つでもあるとわかりました。また家庭ごとに味付けや具材が異なるのも特徴の一つです。味噌味や醤油味、具材のお肉が鶏肉や豚肉等さまざまです。主な食材である里芋には食物繊維やぬめり成分が豊富に含まれており、腸内環境の改善や免疫力アップにもつながります。さらにごぼうやニンジン、きのこ類や野菜も多く使われ、ビタミンやミネラルをバランスよく摂取できます。鶏肉や豚肉を加えることで良質なたんぱく質も補えます。また、油をほとんど使わずに調理されるため、ヘルシーでありながら満足感があり、ダイエットや健康を気にする現代人にもぴったりの食事です。秋になると横手市のスーパーや道の駅さんないには山内いものこをはじめとするいものこ汁コーナーや、皮をむいたいものこ、いものこ汁用の具材のレトルトパックが販売されています。忙しい現代人も手軽に味わえるように進化して販売され、家庭でも簡単に調理できるようになっています。

● 次世代に伝えていきたいと思う理由・その郷土料理の魅力について自由に記述してください

私が次世代にいものこ汁を伝えたい理由は二つあります。一つ目は私の住む県南地域では、中学校行事でいものこ汁を班に分かれて作って食べる「鍋っこ会」があります。秋になると学年ごとに、学校のグラウンドでいものこ汁を作ります。生徒自身が主体となって調理を行い、生徒同士や先生との仲が深まります。皆が楽しめるイベントで生徒だけでなく、保護者や先生たちもおいしそうに食べる姿がとてもほっこりします。青空の下、皆で鍋を囲んで笑顔になって食事を楽しめる姿がとてもいいなと思い、この文化が廃れないようにしたいと感じたからです。家庭によって味噌味・醤油味の2通りがありどちらもおいしいのですが、私の家では醤油味が定番です。昔から慣れ親しんだ味で最もなじみがあるため、今回は醤油味でコンテストに参加しました。二つ目は旬の食材が楽しめることです。いものこ汁に入っている食材は秋・冬に旬を迎える秋田県産食材が多く、特にセリは私の地元・湯沢市の三関地区で栽培されている物を使います。里芋を使った料理としては岩手・いもの子汁や山形・芋煮などが有名で、東北各地で食されているため、秋田のいものこ汁も多くの方に好んでいただけると思います。うま味調味料活用レシピには昔ながらのあられ菓子のふくれ餅をのせました。これは秋田県の県南地域のラーメンに麩がのっているのがこの地域ならではの文化であることに着目し、そのユニークな地域文化にヒントを得ました。汁を吸ったふくれ餅は、表面がとろとろやわらかく、まだ浸っていない部分はサクッとした食感。そのコントラストが楽しい一品です。ラーメンの麩のように汁をたっぷり吸ってじゅわっと広がるのではなく、口に入れた瞬間にふくれ餅がとろとろほどけ、そして「しゅわ～」っと消えていく、そんな独特の食感が魅力です。地域に根ざした食材や食文化を大切にしながら、郷土料理の奥深さと、県南地域の魅力を存分に感じていただけたらうれしいです。

● 参考にした文献やWEBサイトについて、すべてご記載ください

農林水産省うちの郷土料理秋田県いものこ汁 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/29_7_akita.html

秋田県「いものこ汁」JAふるさと女性部横手支部 <https://life.ja-group.jp/recipe/detail?id=8282>

横手市ホームページ <https://www.city.yokote.lg.jp/kanko/1001536/1004605.html>

社団法人農山漁村文化協会 聞き書秋田の食事

ふくれ餅 <https://sachushop.thebase.in/items/29748403>