

郷土料理を知ろう！

郷土料理とは？

各地域の産物を上手に活用して、
風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理。
歴史や文化、食生活とともに地域で受けつがれている。



郷土料理を伝えていく大切さ

地元で生産されたものを地元で消費する地産地消になる。
その土地で生活している人にあっている食べ物である。



徳島県のいろいろな郷土料理



そば米ぞうすい



祖谷そば



でこまわし



「でこまわし」とは？

徳島県三好市祖谷(いや)地方の郷土料理。

囲炉裏(いろり)に串を立てて焼き、
全体が焼けるようにぐるぐると串を回しながら作る。

「でこまわし」の由来

囲炉裏(いろり)に串を立てて焼き、全体が焼けるようにぐるぐると串を回しながら作る。その様子が阿波人形浄瑠璃の「木偶(でく)人形」が頭を回す姿に似ているため、この名が付いたと言われている。

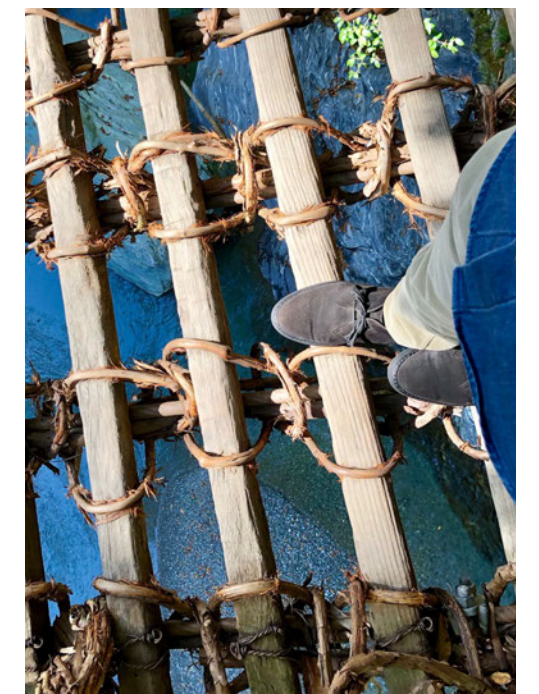
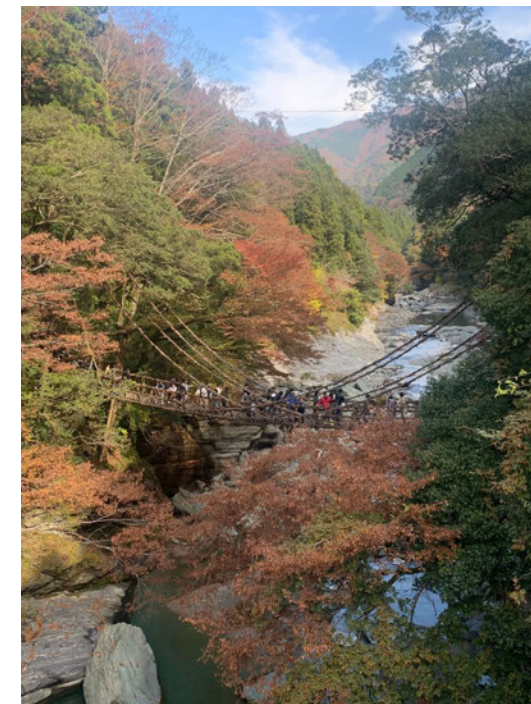


出典:農林水産省Webサイト

(URL)https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/44_3_tokushima.html

祖谷(いや)はどんなところ？

高い山と川に囲まれた
自然豊かな土地、
冬は雪が降りとても寒い。



その土地の地形や気候だからうまれる素材

そば団子

高い山に囲まれていて米が作れないので
そばの実をつくり、そばをつくって食べていた。

ごうしゅういも

小ぶりのいも。標高がある急勾配のやせた畑で適している。

岩豆腐

肉厚でかたい豆腐。山道を持ち運びやすくするため、失敗して貴重な大豆を無駄にしないためににがりを多めにいれてかたくなったと言われている。そばが主食だったためタンパク質が凝縮された岩豆腐は、なくてはならない栄養源だった。

でこまわしをつくらう！

でこまわしの作り方①

材料4人分

じゃがいも	小さめ4個
こんにゃく	1パック
厚揚げ	1パック
みそだれ	適量
竹串 4本	

お家で手に入りやすい
材料におきかえてつくる
じゃがいも、厚揚げ 等

でこまわしの作り方②

今日は4～7を実習します。6の時は先生を呼んでください。

- 1.じゃがいもをゆでる
- 2.こんにゃくを四等分に切る
- 3.厚揚げをキッチンペーパーではさみ、余分な油を吸わせて、
四等分に切り分ける
- 4.みそだれの材料をまぜる
- 5.串に3種類の食材をさす
- 6.みそだれを表面に塗る
- 7.オーブントースターで、こんがり焼く
(今日は、ガスバーナーであぶる)





甘くてほくほく

じゃがいもをおいしく食べるには？

じゃがいもの特徴

- でんぷんは、糖があつまってできている。
- 5℃以下で保存すると糖が増える
- 30～65℃のときにでんぷんが糖に分解される（分解酵素が活発に活動）
- 50～60℃のときに硬くなる（ペクチンによる細胞壁の結着）
- 80～90℃のときに柔らかくなる（酵素破壊）

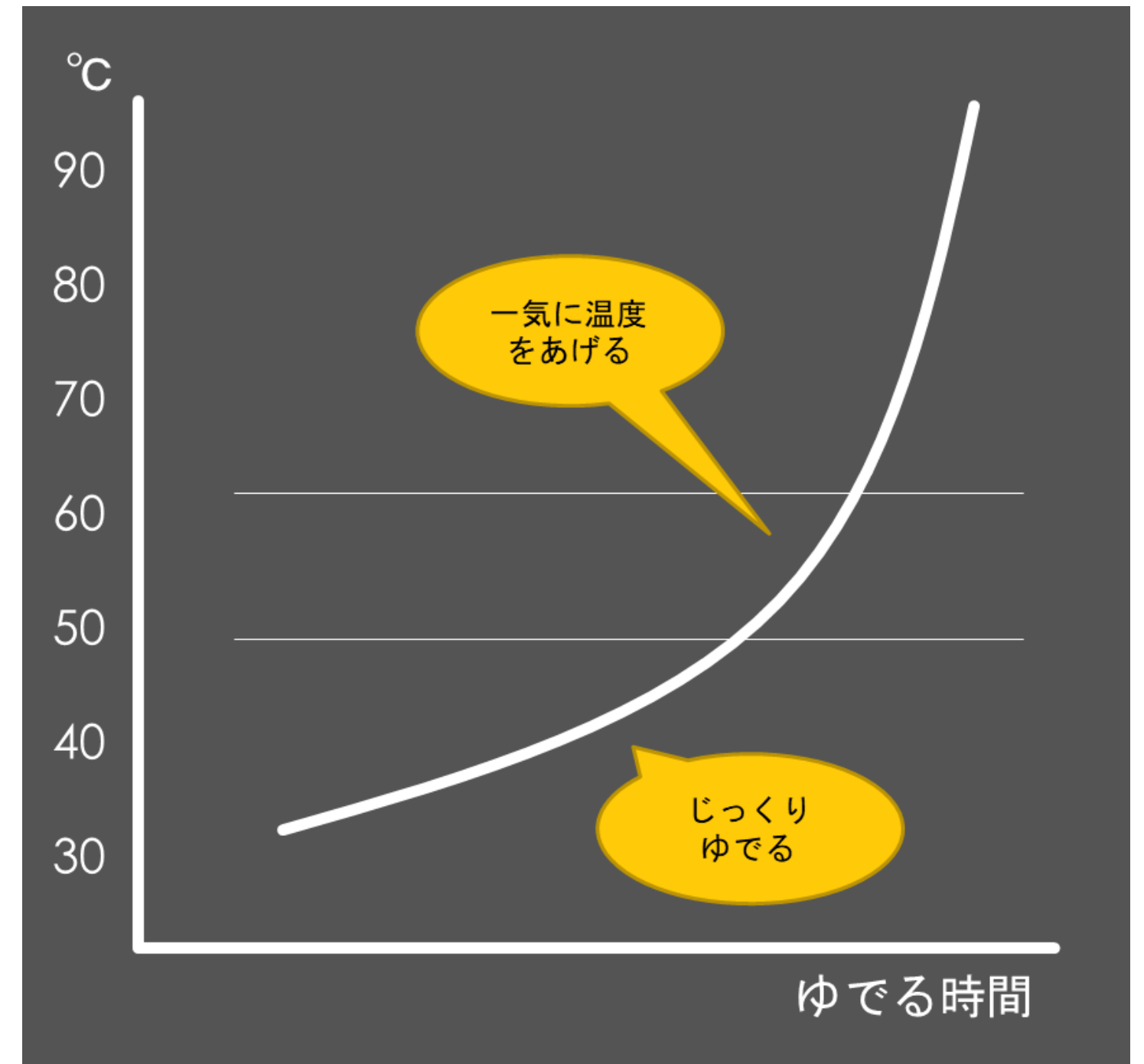


じゃがいもをおいしく食べるコツ

1. 5℃以下の冷蔵庫などに保存
2. 皮つきのじゃがいもを丸ごと
3. 水から茹で始める
4. 50℃まではじっくり（30分くらい）
5. 90℃に一気に上げて（10分くらい）

※グラグラ沸かさない

（皮が壊れると溶けだしてしまう）



百年後も残る松茂町の郷土料理を考えよう

松茂町の特産物を使ってレシピを考えよう



良いレシピを考えるコツ

- 手に入りやすい調味料・材料を使う
- シンプルな手順



プレゼンテーションで伝えてもらいたいこと

- だれに作ってもらいたいか
- このレシピにたどりついた過程
- レシピのイメージ図
- レシピの材料
- レシピ(作り方)

