

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県の郷土料理

ゼリーフライ（12日）：ゼリーフライはオカラにジャガイモや野菜のみじん切りなどを混ぜたものを油で揚げソースにくぐらせたもので、パン粉をつけないで揚げたコロケのような料理です。行田市、熊谷市周辺の料理で、小判型なので「ゼニフライ（銭富来）」といわれていたものが、いつのまにか「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったようです。

【作り方】

玉ねぎ、人参、長ねぎをみじん切りにして油で炒め、粗熱をとっておきます。ゆでたじゃが芋の皮をむいてつぶしておきます。

じゃが芋に、炒めた野菜、卵、おから、小麦粉、塩、こしょうをあわせ、よく混ぜて、小判型に丸めます。丸めた時にヒビ割れが出来るようであれば水分を加えて調整します。これを油で揚げて、ソースをからめて出来上りです。1個あたりの分量は玉ねぎ15g、人参5g、長ねぎ5g、じゃが芋40g、卵、5g、オカラ15g（乾燥品の場合7g）、小麦粉 5g、塩、こしょう少々、ソース（中濃）適宜。普段、不足しがちな食物繊維が豊富なので、おやつにしてもいいと思います。

かてめし（13日）：ごはんに入参やごぼうなどを煮付けた具を入れた、まぜごはん、1月の山の神、ひなの節句、八十八夜、お盆の入りなどにつくる、埼玉県北部の郷土料理です。ごぼう、人参はさがきに切り、砂糖、しょうゆ、みりん、甘辛く煮付けた具を炊き上がったごはんに入れて混ぜたものです。学校給食では大量に作るため、ごはんにも下味をつけ、具も乾しいたけ、ずいき、こんにゃく、油揚げなどを加え調理しました。

まゆ玉汁（13日）：秩父の養蚕業を行っている地方の郷土料理です。しょうゆ味の汁に入れた、白玉もちを「まゆ」に見立てた料理です。

養蚕農家においては、毎年、小正月（1月15日）の前日に、桑の株や梅・楮の枝に地元産の米粉を蒸した団子を飾り、歳徳神様と養蚕の神を祀る白山神社や氏神様・荒神様に供え、その年の繭の増収を祈願しました。また、居間や玄関にも飾り、翌16日に飾りを解きその団子を焼くか、ゆでるかして砂糖じょうゆで食したそうです。そのまゆ玉を汁に入れた料理です。なお、まゆ玉汁に入っている里芋も、県内で多く作られている農作物です。

ねぎぬた（16日）：ねぎの産地、深谷や、その周辺の地域では定番の料理になっているそうです。ねぎとっしょに突いたコンニャクや千切りのいかが入って、からしを入れた酢みそで和えたものですが、具材は家庭によっていろいろアレンジされているようです。

おっきりこみ（24日）：秩父山地の郷土料理で、野菜や里芋などを入れたしょうゆ仕立ての汁に、平たい「めん」を入れた、煮込みうどん風の料理です。

呉汁【ごじる】（25日）：ゆでてすりつぶした大豆を呉といいます。この呉を使った味噌汁です。

埼玉県産品利用の献立

今月のメンチカツ（25日）は、県内産の黒豚を使用しています。

彩の国シチュー（27日）は、県内で生産されている野菜から、カリフラワー、ブロッコリー、かぶ、さつま芋などを取り入れたシチューです。これらの野菜は、収穫量も全国で上位にランクされています。

なお、小松菜やほうれん草などは、さいたま市内でも多く収穫され、学校給食にも取り入れられています。

今回紹介した郷土料理の中で、「かてめし」や「呉汁」などは、全国的にも郷土料理として定着しているところが多くありました。特に「かてめし」の起源は、平安時代にさかのぼって登場していたようですが、現在のものとは違って、玄米を柔らかく炊き、具材を混ぜたもので、調味料は使用してなかったようです。

また、県外での「かてめし」や「呉汁」は使っている味付けや具材が異なり、その地域の産物が利用されているようです。

また、今回紹介できなかったものについては機会をみつけて取り入れていきたいと思っています。

ご家庭でもご存知の郷土料理がありましたら、お知らせいただければと思います。

（青果については天候やその他の影響で、産地が変更になることがあります。）