

自著紹介

第8回



『伝え継ぐ日本の家庭料理 炊きこみご飯・おにぎり』



栄養学科助教 熊谷 貴子

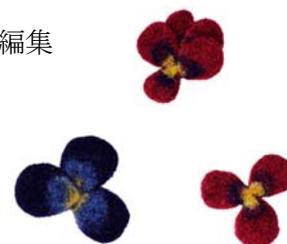
クマガイ タカコ

日本調理科学会企画・編集

農山漁村文化協会

2019年3月発行

596.21||N71||1



みなさんは、出身地域の郷土料理を調理してみたり食してみたりしていますか。また、家族をはじめ、これまでに作り方を教えてもらったことはありますか。

近年、日本の高齢化は郷土料理にも影響を与えています。昔からある食材の下処理から調理、保存などの伝承が難しくなり、なかには消えてなくなってしまう料理が出てきているといわれています。青森県の郷土料理を紹介する書籍には、「聞き書 青森の食事」（日本の食生活全集）があります。出版から30年以上が経過しており、当時と現在では入手できる食材や生活様式も異なることから食べることが難しい料理もでてきています。今回ご紹介する「伝え継ぐ 日本の家庭料理 炊きこみご飯 おにぎり」は、「聞き書 青森の食事」を参考にしながら、若い世代にむけて、後世に残していきたい家庭・郷土料理を紹介しています。

この書籍を作成するにあたっては、青森県内各地域の郷土料理の調査と、食生活改善推進委員の皆さんや食改良普及員の皆さんへのインタビューを重ねて料理を選考し、実際に調理をしていただきながら作り方を詳細に記しました。学生の皆さんでも、調理ができると思います。今回、青森県からは、今別町沿岸部の「若生（わかおい）おにぎり」を紹介しています。春の海で獲れる若い昆布とご飯のみで握るおにぎりです。調味料は全く使いません。磯の香とほど良い塩気がおいしいおにぎりです。若生昆布は、津軽地域の道の駅などで販売しています。見かけたら、ぜひ購入しておにぎりを作ってほしいと思います。青森県以外の地域についても掲載されていますので、出身地の郷土料理にも触れてみてほしいと思います。

注：若生おにぎりを食べるときは、おにぎりを縦に持って食べましょう。わかめの繊維と平行に！繊維に垂直では噛み切れませんのでご注意ください！

