

宗像の郷土料理って

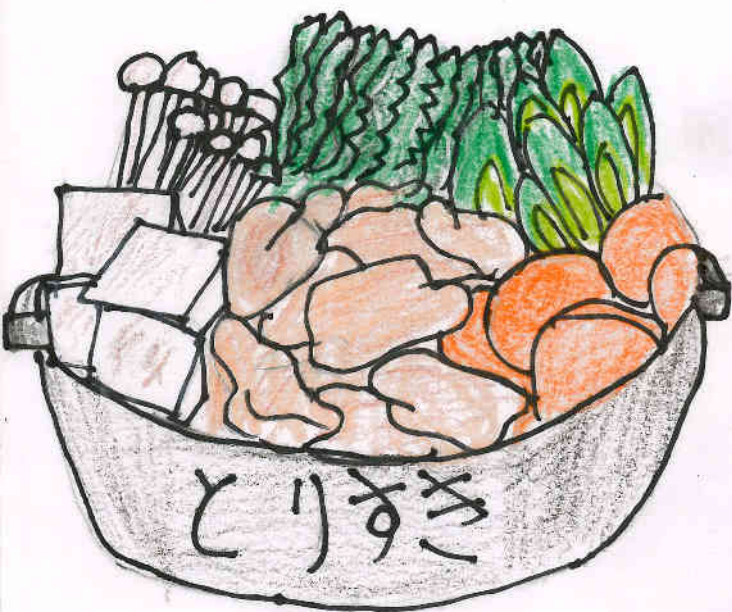
知ってる？

郷土料理とは...

その土地に伝えられてきた特別な料理です。特産物やどくどくな調理法を使った料理です。

宗像の郷土料理...

宗像の郷土料理で代表的なものはとりすき、だご(らご)、ぎすけに、つばき油ごはん、おきゅうと、きんちゃんつけ、のうさばです。



1 健康にいい!

昔からよく食べられているので
安心・安全です! また具ざい
がたっぷり入っていて栄養
まんてん🌸です。

2 子どもの口にも合う!

具ざいが子どもも食べやすい大
きさです。そして味があまり
こくなくやさしい味です。

3 歴史

・おきゅうと... 約300年からはかたで親しまれてきた
郷土料理です。

・たぶしらぶ... 祭りや祝い事の際につくられてきた
郷土料理です。

・つばき油ごはん... 今から約1200年ほど前からです。

・きょんちゃんづけ... きよのさんという方がつくった
郷土料理です。

・とりすき... 江戸時代から食べられています。

・のうさは... 数の子のかわりとして食べられた郷土料理です。

とりすき(4人分)

材料

- 鶏もも肉(ぶつ切り)…450g
- 焼き豆腐…1丁
- えのき茸…1袋
- 玉ねぎ…1個
- ごぼう…1本
- 白菜…1/2玉
- 生しいたけ…4枚
- 長ねぎ…3本
- こんにゃく…1枚
- 卵…4個
- 酒…1/2カップ
- しょうゆ…1/2カップ弱
- 砂糖…1/2カップ

作り方

- ①ごぼうは大きめのささがき切りに、ねぎはななめに、野菜、豆腐は食べやすい大きさに切り、こんにゃくは一口大にちぎり、軽くゆでる。
- ②とり肉に大きじ2杯の酒をまぶし、ざるにあげます。
- ③②をなべに入れ、皮からじ、かりがいて、さとうを加え、さとうが完全にとけたら残りの酒・しょうゆの川頁番で加えます。
- ④③に白菜・こんにゃく・ねぎを入れ、たをして野菜の水分が出るまで待ちます。
- ⑤④に豆、以外の残りの材料を入れてにます。
- ⑥最後に豆、を入れて温めます。

完成

だじ (4人分)

(材料)

- ・干しいたけ...1枚
- ・ごぼう...3cmほど
- ・厚揚げ... $\frac{1}{3}$ 丁
- ・鶏もも肉...50g
- ・うす口しょうゆ...大さじ1と $\frac{1}{2}$
- ・みりん...大さじ $\frac{1}{2}$
- ・片栗粉...大さじ1
- ・水...大さじ1
- ・おろししょうが...少々
- ・三つ葉...適量
- ・にんじん...3cmほど
- ・里いも...1こ
- ・こんにゃく... $\frac{1}{2}$ 枚
- ・だし汁...3カップ

(A)

(B)

(作り方)

- ①干しいたけを水にもどし、せんたくりにしてにんじんは1cmの角せかりにし、ごぼうはささがきにします。
- ②里いもは1cmより少し大きめの角せかりにし、下ゆでして、厚揚げは湯通しして、1cmの角せかりにする。
- ③こんにゃくは1cm角にせかり、塩もみしてゆでる。
- ④鶏肉は大きさをあわせて小さくせかり、三つ葉は1cm~2cmぐらいの長さにせかり。
- ⑤鍋に里芋以外の材料とだし汁を入れて、にんじんがやわらかくなりましたら、里芋と(A)を入れて、ひと煮たちさせて、(B)の水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥最後に、うっわにもって、おろししょうがと三つ葉をのせると完成です。

椿油ごはん 〈木オ料〉

米... 2合

ごぼう... 10cm程度

にんじん... 2~3cm

しいたけ... 2枚

①
ごま... 小さい
椿油... 小さい2
しょうゆ... 小さい2
薄口しょうゆ... 小さい2
塩... 小さい2

〈作り方〉

①ごぼうをさき切りにする

②にんじんをみじん切りにする

③しいたけを水でしぼり、みじん切りにする

④米は洗って普通の水加減で①②③を入れて炊く

完成

ぎすけに(4人分)

材料

- ・(冷)煮だいず...80g
- ・煮干し...20g
- ・小麦粉(薄力粉) 24g (大さじ1と小さじ2)
- ・揚げ油...適量 水4g(小さじ1弱)
- ・さとう...12g (大さじ1と小さじ1)
- ・しょうゆ...4.8g(小さじ1弱) 白ごま(油)4g(小さじ1弱)

下処理

- (冷)煮だいず...解凍して水気をきる
- 煮干し...洗う

作り方

- ①大豆と煮干しに小麦粉をまぶし油であげる
(大豆は二度付けるとよい。)
- ②さとう、しょうゆ水を煮立て①といりごまを入れてからめる

きょんちゃんづけ

材料

・大根… 小1本(1kg)

しょうゆ… 1カップ
A みりん… ½カップ
酢… ½カップ
さとう… 100g

・こんぶ… 約10cm

・とうがらし… できりょう

作り方

①大根は皮をむいて4つ割ぐらいの大きさにし、3-5mmくらいのうす切りにします。

②Aの材料を火にかけて、ふくとうさせて煮立たせ、汁を①の大根にかける

③とうがらしを細切りにしたこんぶを入れる

完成

のうさば(保存容器1個分)

材料

干し小型サメ…適量 しょう油…200ml

みりん…45ml 酒…30ml

だし汁…50~65ml さとう…少量
とうがらし…お好みで

作り方

1 干し小型サメを100℃のたぎり湯に1~2分ていど
豆煎からつける。少しやわらかくなったら水にとり、水にさらし
ながら金属たわしで表面のガサガサのうろこを
とる

2 1を3~4cmほどの長さに切り、5mmはばに
切、て調味液にひたす

完成

おきゅうと

材料

- おきゅうと草... 100g
- 水... 9~10カップ
- 酢... 大さじ1
- ごま... 適量
- かつお節... 適量
- しょうが... 適量
- しょうゆまたは酢しょうゆ... 適量

作り方

- ①おきゅうと草を分量外の水で戻して、大きめの鍋に入れ、水と酢を加え火にかける
- ②沸騰したら中火にし、木杓子で混ぜながら黒い異物が浮いてきたら箸で取り除く
- ③20分以上練り、火を止め、金物製の箱型に1~1.5cm位の厚さに流し冷ます。完成です。

この郷土料理の作り方を生活で活用してみてください！