

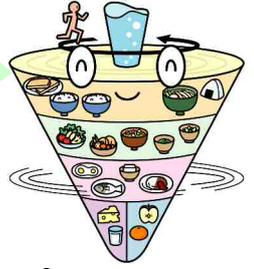
かつしか知っ得メモ

今月の食材

慈姑(くわい)



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



旬は11月~1月頃

くわいの含め煮

球茎上部から芽が伸びるので「芽が出る、めでたい」とされ、縁起物としておせち料理によく使われる。戦前までは「くわゐ」と書かれていたとのこと。

〈材料〉くわい:300g、だし汁:2 カップ、酒:大さじ 3、砂糖:大さじ 2、塩:小さじ 1/3、薄口醤油:大さじ 1

〈作り方〉

- ① くわいは底部を切り、六方むきにし(底部が六角形になるよう皮をむく)、酢水に 30分~1時間つける。
- ② 水から①を茹で、硬めに仕上げる。
- ③ だし汁と調味料、②のくわいを鍋に入れ、弱火で 15~20 分煮る。
- ④ 煮汁につけたまま冷まし、一晩置き、味を含ませたら出来上がり♪



- ◆青クワイ：埼玉県等各地で生産され、一般に多く出回っている。独特のほろ苦さで、ホクホクした食感。
- ◆吹田クワイ：小ぶりです肉質は緻密。えぐみが少なく、甘みがあり、栗のような食感。
- ◆白クワイ：中国の品種。青クワイよりも大きく、形は楕円形。味は淡泊で硬めの食感。

ご当地シリーズ【17】

埼玉県

埼玉県の郷土料理

海がない内陸県、都心近郊のベッドタウンとして知られているが、農業に向いた気候や土地など地理的条件の良さから、農業生産も盛んである。「お茶」「慈姑」「小麦粉」「雪白血菜」(しゃくし菜)など数多くの品目が生産されている。

ねぎめた

白根の部分が長く、きめが細かくて軟らかい深谷ねぎが使われる。茹でたねぎを酢味噌(主に白味噌)で和えた料理。



いが饅頭

饅頭の周りを栗のいがのように赤飯で覆ったもの。夏祭りや祝い事などの際に作られ、縁起物とされる。

おっ切り込み「煮ぼうとう」とも言われる。麺は小麦粉で作った幅広のものを、下茹でせずに直接生のまま入れ、野菜中心の具とともに煮込む料理。