



## 今月のテーマ

## 宮城県の郷土料理

宮城県は新鮮でおいしい食材が手に入る地域なので、多くの郷土料理があります。

家族や友人と郷土料理を囲み、楽しい時間を過ごすのも良いですね。

県外出身の方や、自分で作ったことがない方も、この機会に作ってみるのはいかがでしょうか。

今月は、宮城県の郷土料理のレシピをご紹介します。



## はっと汁

《1人分当たり》

エネルギー 209kcal

食塩相当量 1.3g

## = 材料 (2人分) =

小麦粉	80g
にんじん	20g
大根	60g
長ねぎ	20g
鶏もも肉	40g
和風だし(顆粒)	小さじ1/2

☆ { しょうゆ 小さじ2  
酒 大さじ1/2

## 作り方

## ① はっと生地を作る。

大きめのボウルに小麦粉を入れ、水40ml(分量外)を加えながら練る。粉っぽさがなくなるまでよく練ったら、生地をひとつにまとめてラップでくるみ、常温で30分程置いておく。

## ② にんじん、大根は皮をむき、薄くちょう切りにする。

長ねぎは1cm幅程度の斜め切りにする。

鶏もも肉は一口大に切る。

## ③ 鍋に水400ml(分量外)、和風だし、にんじん、大根、長ねぎを入れて火にかける。大根の色が透き通ってきたら、はっと生地を手で薄くのばしながらちぎり入れ、鶏もも肉、☆を入れて火が通るまで煮る。

家庭によって具材は様々。きのこを加えたり、鶏もも肉の代わりに油麩を入れたり、お好みの具材で楽しむことができます。

はっと汁は登米地域で古くから伝わる郷土料理です。

昔、米を満足に食べられないことに悩んだ百姓達は、米の代わりに小麦粉を練って薄くのばし、茹でたものを食べていました。最初は単なる米の代用食と考えられていましたが、人々はよりおいしいものを食べたいと思い、工夫を重ね、おいしい料理へ改良していきました。百姓達の間でこの料理が人気になってくると、領主は「百姓達が米作りを疎かにするのでは…」と心配し、この料理を禁止(=法度(はっと))。これが「はっと汁」の由来とされています。





# ずんだもち

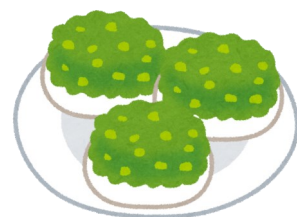
《1人分当たり》  
エネルギー 182kcal  
食塩相当量 0.5g

## ＝ 材料（2人分） ＝

切り餅 2個  
枝豆（冷凍） 120g  
砂糖 大さじ1  
塩 ひとつまみ

## 作り方

- ① 枝豆を解凍し、さやから実を取り出す（薄皮が気になる場合は取り除く）。
- ② ①、砂糖、塩、水 小さじ1（分量外）をすり鉢にいれ、すりこぎで形が少し残る程度まで丁寧にすりつぶす（フードプロセッサーでもOK）。
- ③ 鍋に切り餅を重ねないように並べ、たっぷりの水（分量外）を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、鍋の底に切り餅がくっつかないように、たまに切り餅を動かしながら軟らかくなるまで煮る。  
【電子レンジで加熱する場合】  
深めの皿に切り餅と、切り餅がひたる位の水を入れ、ラップをかけて軟らかくなるまで加熱する。
- ④ ②に③を入れ、和える。



「ずんだ」という名前は、豆を潰す意味の「豆打（ずだ）」が訛って伝わったという説が有名です。ずんだもちはお土産でも有名になり、一年中食べられるようになりましたが、宮城県をはじめ東北地方の郷土料理として、枝豆のおいしい夏～秋にかけて食べられていました。

米どころの宮城県は餅どころでもあり、年中行事やお祝い事の席では餅料理がふるまわれてきました。ずんだ餅以外にも、宮城県に伝わる餅料理が様々あります。

例えば…

じゅうねん餅（えごまを煎ってすり、砂糖と塩を加えて餅にからめる）

あめ餅（焼いた餅を水あめで煮て、きなこをまぶす）

しょうが餅（すりおろししょうがとしょうゆを餅にからめる）

餅はお腹で膨れます。食べ過ぎに気をつけながら楽しみましょう。



仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアツ！ \*

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

