

郷土料理「しもつかれ」

時 期 冬(2月)

時 間 4時間

場 所 教室, 調理室

- 「しもつかれ」の材料や由来, 作り方などを調べる。
- 調理するうえで, 無駄を出さない工夫について調べ, 話し合う。

ねらい

知 る

- ・郷土料理「しもつかれ」は, 食材を無駄にしない料理の一つであり, その歴史・調理法を学ぶことにより, 調理におけるエコを考えさせる。
- ・郷土料理のよさを知り伝統を守るきっかけにする。

活動展開例 第6学年 総合的な学習の時間

準備物	・鬼おろし ・しもつかれの材料 ・大きめのなべ ・包丁 ・調味料 ・ワークシート ・エプロン ・三角巾		
展 開	時 間	活 動 内 容	留 意 点
	1時間	<ul style="list-style-type: none"> ○「鬼おろし」を見て, 何を作る道具か予想する。 ○ワークシートを使って「しもつかれ」について調べる。 ○調べた事を発表し合い「しもつかれ」の材料や由来, 作り方から「しもつかれ」がなぜ「エコ料理」といわれてきたのか話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「しもつかれ」は地方や家によって呼び方, 材料などに違いがある。
	3時間	<ul style="list-style-type: none"> ○「しもつかれ」を作る。 ○栃木県の伝統の味を味わう。 ○「しもつかれ」のよさを発表し合い, 「しもつかれ」以外にも無駄を出さない料理・調理する時の工夫について考えてみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「しもつかれ」を作るときは, 子どもたちの好みの味になるよう工夫する(作り方と子ども向けの工夫は活用ガイドを参考にする)。 ・地域ボランティアを活用することも効果的である。

高学年



活用ガイド

○由来と特徴

- ・「しもつかれ」は、江戸時代の初期の頃から作られていたということがわかっている。
- ・「しもつかれ」という呼び名の起こりについては、いろいろな説があるが、主なものは「酢むつかり説」「下野のカレイヒ説」「下野の家例説」などである。「しみつかり」「すみつかれ」「しもつかり」など地域によっていろいろに呼ばれてきたが、今では、「しもつかれ」の呼び方が定着しつつある。
- ・なぜ「しもつかれ」が栃木県の郷土料理として根付いてきたのだろうか。今のように交通機関が発達していない上に冷凍庫も冷蔵庫もない時代、魚は塩でまぶしたり、干物にしたりして地方に運んでいた。鮭も新巻鮭として丸ごと一匹お正月用として使い、残った頭と、節分の煎り大豆、それに大根、人参、油揚げ、酒粕と体を温め栄養的にも優れた食材を使用した先人の知恵の料理といえる。このように残り物を無駄なく使うので、エコ料理といわれていた。
- ・今でも初午には、赤飯と共に稲荷神社にお供えし、家内の無病息災を祈る風習がある。
- ・「しもつかれ」を7軒分食べると風邪をひかないとの言い伝えもある。
- ・最近では、学校給食メニューや旅館でも郷土料理として出しているところもある。
- ・作る時なくてはならないものは「鬼おろし」という独特の調理器具である。

○調理の一例(家庭や地域により違いがある)

【材料】

- | | |
|-----------------------------|---------|
| ・塩鮭の頭 2個 (約600g アラ・切り身でもよい) | ・大根 2本 |
| ・煎り大豆 100~200g (大豆の水煮でもよい) | ・人参 3本 |
| ・酒粕 150g (好みで加減する) | ・油揚げ 3枚 |
| ・調味料 (だし・砂糖・醤油) | |

【作り方】

- ① 鮭の頭の下ごしらえをする。
よくゆがき、そのお湯を捨ててから、丁寧に洗って骨まで軟らかくなるまで煮る。
(2~3時間くらい) 圧力鍋なら早くできる。焼くこともある。
※下ごしらえは指導者がやっておくとよい。
- ② 大根、人参はよく洗って「鬼おろし」でおろす。大根の水気は捨てない。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてから短冊に切る。
- ④ 煎り大豆は杓の底でこすり皮をとる。(大豆の水煮を使うと時間が短縮できる)
- ⑤ ①~④を大きな鍋に入れ、煮立ったら弱火にして砂糖・醤油などで味付けをして時々かきまぜながら煮る。
- ⑥ 酒粕を水でふやかしておき、煮あがる頃入れて味を整える。
※酒粕は焦げつきやすいので味付けをしてから上部にのせ、そのまま少し煮て火を止める直前に混ぜるとよい。

高学年



○ワンポイントアドバイス

- ・見た目で敬遠されがちなので、伝統食として引き継がれてゆくためには、鮭の臭みをしっかりとり、味付け、盛付けにも気を配り、おいしく食べられるよう工夫する。
- ・子ども向けの工夫点

鮭の頭の代わりに身を使う	酒粕を少なくする
素材の形を残す	子どもたちの好む味付けにする
- ・エコクッキングは決して残り物を利用した料理を指すわけではない。
 エコクッキングは材料を購入する時、調理する時、片付ける時などすべての段階で、資源やエネルギーを大切にする、水を汚さない、ごみを出さないなど、環境に配慮して料理することをいう。

○鬼おろし(明治38年のもの)



○しもつかれ盛付け例



高学年



「しもつかれ」について調べよう

月	日()	名前	
---	---------	----	--

①「しもつかれ」の由来について調べましょう。

聞いたこと，調べたこと

② 材料と作り方を調べましょう。

聞いたこと，調べたこと

③「しもつかれ」がなぜ「エコ料理」と言われているのか考えてみましょう。

聞いたこと，調べたこと

④ 料理をする上で自分ができる環境にやさしいことは何か考えましょう。

材料を買うとき，調理をするとき，片付けるとき

高学年

