

いよいよ常陸秋そばの季節になりました。薫り高い秋そばはこの時期だけの贅沢な一品ですね。

そしてそばに欠かせないのが、県北地域でよく食べられているけんちん。そば汁やつけ汁として親しまれているけんちんですが、けんちんの具材や味は家庭によってさまざま。

また、鮭も秋の代表的な味覚のひとつ。久慈川と那珂川の2つの清流が流れる本市は、鮎と並び鮭という水産資源にも大変恵まれた土地で、昔から鮭は貴重なたんぱく源として身近な食材でした。

食欲の秋、郷土料理のけんちんと鮭について紹介します。

けんちんは味噌派？醤油派？合わせ派？

食改さんの味（4人分）

ごぼう 40 g 大根 100 g 人参 40 g 里芋 4 個
こんにゃく 1/3 枚 豆腐 1/2 丁 生しいたけ 40 g
芋がら（乾） 5 g だし汁 6 カップ 赤味噌 大さじ 3
サラダ油 大さじ 2

具材を切り油で炒め、全体がしんなりしたらだし汁でじっくり煮ます。煮えたら、味噌、豆腐を加え一煮立ちさせて完成。

※里芋は八頭という種類を使うと煮崩れしにくい。好みで、味噌、醤油を半々にしても良いでしょう。うどんの時は、醤油で味を付け、みりんを加えます。（出典：茨城の味郷土料理献立集 食彩百景）

常陸秋そばって?!

本県が誇るブランド品種。そばの香り、風味、甘味が優れ、そば好きな人や職人からも愛されています。秋そばが採れるのは、11月中旬～下旬まで。市内道の駅や直売所などで、例年11月下旬頃から製麺やそば粉を購入できます。



▲常陸秋そばの花

協力隊員も大ファン!



常陸大宮市に来るまで、おそばを積極的に食べることはありませんでした。

しかし、市内でけんちんそばを食べたことが運命の出会い。おそばの風味や香りを感じ、本来の美味しさを知りました。そして、初めて食べたけんちんの美味しいこと!

今では、昼食などにおそば屋さんに出かけるほどおそばとけんちんの大ファンになりました! 本当に美味しく大好きです!

(鹿児島県鹿児島市出身 地域おこし協力隊 木元隊員)

北斗星新そばまつり

新そばを使用したけんちんそばの試食販売(1杯100円限定400食)や、そば打ちの実演、販売、パザーなどを予定しています。この機会に美味しい新そばをご堪能ください。

開催日:平成29年11月23日(木) ※祝日
場所:道の駅みわ 北斗星
時間:午前9時30分

鮭のおとり漁

久慈川・那珂川では、昔から鮭のおとり漁が盛んに行われてきました。しかし、近年の流通の発達で川魚の消費が少なくなり、この伝統漁法が失われつつあります。

おとり漁の仕掛けは、鮭の遡上に合わせ川の中に囲うように網を仕掛け、下流側の網の一部を上げて入り口とし、網の中に生け捕りにしたメスをつないでおきます。メスの匂いにつられて網に入ってきた鮭の背びれが網の中心に張った糸(脈糸)に触れた瞬間、入り口の網が落ちて出られない仕組みになっています。
※鮭は、水産資源保護法第25条で守られている魚で、農林水産大臣もしくは知事からの許可を持たない人が捕獲することは出来ません。また、河原に打ちあがった死骸を持ち帰ることも禁止されています。



▲鮭のおとり漁の仕掛け(那珂川)

市管理栄養士からもおすすめ!

●けんちんそばは、おそばとけんちんで、5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)が摂れる優れた1食です。これからの時期、季節のお野菜を上手に使い、野菜をたくさん取り入れましょう。ただし、塩分もしっかり含まれるので、食べる量はほどほどにしましょう。

●鮭は、年間を通して大変手に入りやすい魚ですが、塩分を考え、塩鮭よりも生鮭をお勧めします。離乳食にも生鮭を使いましょう。少ない塩分でも、バターやレモン、にんにくなどで風味を付けると美味しく食べることができます。

【塩分量参考例】生鮭 0.2 g /100 g 当たり
塩鮭 1.8 g /100 g 当たり

1食当たりの大人の塩分量は2.3 g、1日に必要な魚の量は50 gです。

簡単!お手軽! 鮭料理レシピ

生鮭のホイル焼き(4人分)

生鮭 160 g しめじ 100 g たまねぎ 60 g
いんげん 4 本 醤油 小さじ 1/4 レモン 適宜
バター 20 g

生鮭は水気を切る。しめじはこぶさにほぐし、玉ねぎは輪切りにしておく。アルミホイルに玉ねぎを敷き、生鮭・野菜の順に入れ、バターを乗せ醤油をたらして包む。フライパンで弱火で10分ほど焼く。焼き上がりに好みでレモンを絞る。

番外編?!

イクラの味噌汁

大根、イクラ、味噌 適宜

熱湯に短冊切りにした大根を入れる。大根が煮えた頃味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。その後、イクラを適宜加え2~3分煮る。魚卵特有の生臭さが消え、食べやすくなるそうです。



管理栄養士ってどんな仕事?!

管理栄養士は、健康な人々を対象に栄養指導・給食管理を行うほか、傷病者など個々の体質や症状を考慮した栄養指導や給食管理など、より専門的な栄養業務を行います。

健康推進課(市総合福祉センターかがやき)には、管理栄養士が2人います。バランスの良い食事や1日の栄養素のとり方などお気軽にご相談ください。

健康推進課 ☎ 54-7121



プロの味

まるしんドライブイン 手打ちけんちんうどん味噌仕立て (B級グルメ選手権第2回グランプリ受賞)

創業以来けんちんを作り続けています。うどんの小麦は本市産をブレンドし、そば粉も野菜も本市産や県内産にこだわっています。

けんちんには薬物は入れず、根菜類やこんにゃく、芋がらなど使います。具材を油で炒めたあと、だし汁で煮て、仕上げは味噌のみ。薬味のネギの上に、ゆずをひとかけら乗せて完成。根菜がたくさん入っているけんちんは、寒い季節に心も体も温めてくれる郷土料理。ずっと伝えていきたい味です。