

平成24年1月11日

地産地消！栄養たっぷり宗像の郷土料理

今日のメニュー



ポイント

今回は宗像の郷土料理や、宗像の特産品を使った料理を作りました。

宗像の郷土料理といえば「鶏すき」です。すき焼きには牛肉を入れるご家庭も多いと思いますが、鶏肉のすき焼きはあっさりとしていて、脂っこくならないので、摂取エネルギーを抑えることができます。鶏のダシがでて、とてもおいしいですよ。

「アカモク」は、大島特産の海藻です。メカブのようなネバリがあり、酢の物、味噌汁などに使います。鉄分、カリウム、カルシウムなどが、他の海藻類よりも多く含まれているため、全国的にも注目されている食品です。今回は、味噌汁に入れて食べてみました。

「テンペ」は大豆の発酵食品。今回は、揚げ焼きにして甘辛いタレに絡めました。他にもサラダやひじき煮に入れるなど、テンペは意外といろいろな料理に使えます。他の大豆食品よりもビタミンEや食物繊維の量が多く含まれているのも、魅力的です。

宗像には、様々な郷土料理や特産品があり、そのどれもが栄養価の高いものばかりです。その土地で採れた作物を使い、その土地の歴史や知恵がいっぱい詰まった郷土料理を、いつまでも受け継いでいきたいものですね。

感想

・初めてテンペを食べました。今までは、調理方法がわからなかったので避けていましたが、意外とおいしく、使えそうなので、ぜひ購入してみようと思います。

(50代女性)

・宗像に住んでいますが、鶏すきが郷土料理であることや、アカモクという海藻があることをまったく知りませんでした。栄養価が高いと聞いたので早速レポートリーに入れようと思います。

(40代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）