

# <郷土料理のご紹介>

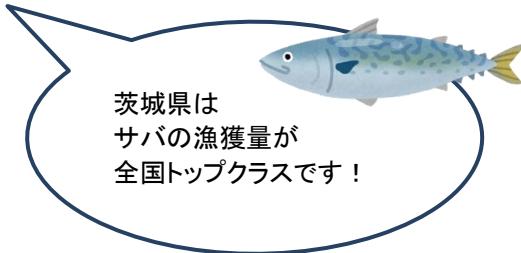
12月17日(水) 昼食

## 郷土料理：茨城県

### «メニュー»

- ・米飯
- ・鯖の味噌焼き
- ・煮あい
- ・そぼろ納豆
- ・清汁
- ・りんご

茨城県は  
サバの漁獲量が  
全国トップクラスです！

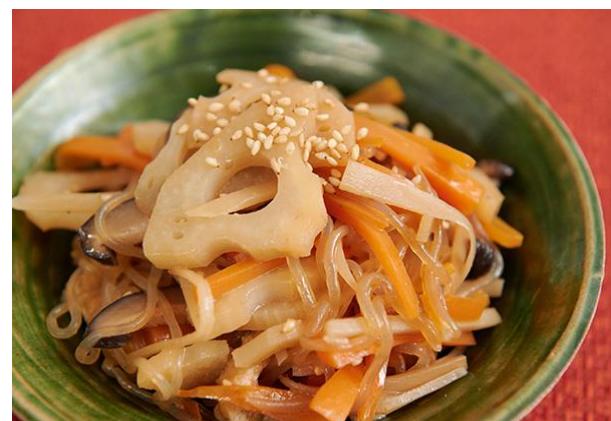


### «解説»

#### 煮あい

煮あいは水戸市周辺の郷土料理で、お正月や  
祝い事などの人が集まる時に欠かせない料理で  
す。

茨城県が日本一の生産量を誇るレンコンなどの  
根菜を炒め、酢の入った調味料で煮て作ります。  
名前の由来は諸説ありますが、「煮て和える」こと  
から「煮合い」と呼ばれるようになりました。



#### そぼろ納豆

水戸市は、いわゆる納豆の名産地です。  
江戸時代、台風が来る前に収穫できる早生大豆  
作りが水戸で進められ、早く収穫される小粒の  
大豆をおいしく食べる工夫として納豆づくりが  
盛んになりました。

そぼろ納豆は、納豆と切干大根を合わせて、  
醤油などに漬け込んだ水戸市の伝統的な料理で、  
切干大根のシャキシャキとした歯ごたえが  
特徴です。



※写真はイメージです