

しもつかれ教室

栃木県の郷土料理「しもつかれ」について学んだ、しもつかれ教室についてご報告します。

日 時	令和2年1月31日（金）午後6時～8時30分
場 所	烏山公民館 共同調理室
講 師	相澤 美砂子 氏
参 加 者	12名
費 用	材料費500円

【しもつかれとは…】

しもつかれとは、初午（2月最初の午の日）に、正月の塩引き鮭の頭、節分的大豆、大根やニンジンなど、その季節に手に入る食材を煮込んで作る、「食べ物を無駄にしない」栃木県人の知恵が生み出した郷土料理です。

「しもつかれを7軒食べると病気にならない」といわれるほど栄養満点の料理で、「家庭によって味が違う」といわれ、お互いに味比べとして交換する風習もあります。



【講座の内容】

最初に、講師の相澤美砂子さんから調理の手順について説明があり、2つのグループに分かれて調理を開始しました。

鬼おろしを使い、大根とニンジンを参加者全員で一斉にすりおろしていきます。

相澤さんがあらかじめ煮ておいた鮭の頭、大根、ニンジン、大豆、油揚げ、鮭の煮汁を鍋に入れ、ゆっくり柔らかくなるまで煮込みます。

煮込んでいる間は、相澤さんより材料や調味料について解説があり、参加者同士で情報交換をしながら待ちました。



具材が柔らかく煮えたら酒粕を入れ、しばらく煮込んでから調味料を入れて味付けします。

完成したしもつかれの味は、「今まで食べた中で一番美味しい!」と、参加者の皆さんは大満足でした。

【まとめ】

その見た目から、「子どもの頃からしもつかれが苦手」という方も少なくないかと思いますが、「この講座で、本当に美味しいしもつかれに出会えました。」と、しもつかれに対するイメージが一転して、毎年参加されている方もいらっしゃいます。

今では、しもつかれを各家庭で作る機会も減ってしまいましたが、郷土の味を次の世代に引き継いでいくために、今後も公民館講座として継続していきたいと思っていますので、しもつかれが苦手な方も、一度騙されたと思って参加してみてください。今までにない、新しい出会いが待っているかも知れませんよ。

