

# Kuuki

市民と市政をつなぐ情報紙

広報くき  
6  
2023 (令和5年)  
No.267



6月は  
食育月間

伝えたい  
ふるさとの味





◀ 呉汁の料理動画を  
作成しましたので、  
ぜひご覧ください。

- 【材料】** 4人分 ※材料は一例です  
大豆(乾燥) 40~60g  
※水煮大豆の場合は100~150g  
大根100g、にんじん50g、かぼちゃ  
100g、油揚げ1枚、だし汁4カップ、  
味噌大さじ3、長ねぎ50g、小松菜30g
- 【作り方】**  
準備 大豆を洗い、水(大豆の4倍量)  
に6~8時間浸す。
- ①野菜をお好みのサイズに切る。油揚げはお湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
  - ②鍋にだし汁、大根、にんじん、油揚げを入れ、火にかける。
  - ③大根に火が通ったら、かぼちゃを鍋に入れる。
  - ④水で戻した大豆をすり鉢(またはミキサー)ですりつぶす。すりつぶす時は、大豆の戻し汁やだし汁を入れる。
  - ⑤かぼちゃが煮えたら、味噌と④を入れて軽くかき混ぜ、5分ほど煮る。
  - ⑥長ねぎ、小松菜を入れ、火が通ったら完成。



次の世代に伝えたい  
久喜市の郷土料理①  
呉汁

「栄養たっぷり料理を  
若いお母さんたちにも伝えていきたい」

栗橋で久喜市食生活改善推進員として活動する吉田きよ子さんは、郷土料理として呉汁の継承・普及に取り組む一方、家でも普段から実際に呉汁を作るといいます。

「主人が昔から食べていて好きなんです。家族がいっ

すりつぶした大豆と季節の野菜を入れて作る呉汁は、米作りや野菜作りが盛んな地域を中心に、埼玉県で広く食べられてきた郷土料理です。米作りと大豆の栽培は昔からセットで行われることが多く、呉汁は久喜市でも昔から日常食として親しまれてきました。

「栄養たっぷり料理を  
若いお母さんたちにも伝えていきたい」



よしだ きよこさん  
(栗橋北在住)

「食生活改善推進員として、市民の皆さんに呉汁に親んでもらうために、イベントなどで呉汁

「食生活改善推進員として、市民の皆さんに呉汁に親んでもらうために、イベントなどで呉汁

「孫が小学校低学年ぐらいの時に、イベントで呉汁を初めて食べたんです。そして『超うま!』って(笑) 郷土料理の思い出話に、自然と顔がほころびました。」



▲吉田さんの呉汁は風味豊かで野菜たっぷり。優しい味にほっこりします。



▲味噌は仲間と一緒に手作り。キッチンには味噌の良い香りが広がります。



▲大豆のすりつぶす度合いはお好みで。粗めにすると大豆の食感を楽しめます。



6月は  
食育月間

## 伝えたい ふるさとの味

「ふるさとの味」— 皆さんはそう聞いてどんな料理を思い浮かべますか。

家庭や地域に根付いた郷土料理は、その地の特色ある産物を上手に活用した食べ物として日本各地で食べられてきました。



食育月間である今月の特集は、平成29年度に実施した食育に関するアンケートでも「久喜市の郷土料理である」と回答の多かった料理と、その料理に関わる人々をご紹介します。

世代を超えて受け継がれ、親しまれてきた食文化に触れ、次世代へとつなげていきませんか。



Recipe

**【材料】** 4人分  
きゅうり3本、味噌大さじ4、だし汁4カップ、金ごま大さじ4、青じそ5枚、長ねぎ少々、花かつお20g、みょうが(お好みで)  
**【作り方】**  
①金ごまを炒って、すり鉢でよくする。  
②きゅうりは薄く輪切りにして、青じそと長ねぎはみじん切りにする。  
③金ごまと味噌を混ぜ、冷やしただし汁を加え、きゅうりと青じそと長ねぎを加える。(花かつおとみょうがはお好みで)



次の世代に伝えたい  
**久喜市の郷土料理③**  
冷や汁

日本野菜ソムリエ協会 **富田 伯枝さん**  
おいしいきゅうりの見分け方  
果肉が硬く、緑色が鮮やかで重量感があるものを選びましょう。イボがある品種なら、痛いくらい尖っていると新鮮です。曲がったきゅうりとまっすぐのきゅうりに味の違いはありません。



冷や汁は日本各地で独自に発展してきましたが、埼玉ではうどんのつけ汁のほか、ご飯にかけて食べられてきました。新鮮な野菜と冷たい水で仕上げた冷や汁は、炎天下で農作業していた人々にぴったりの料理でした。特にきゅうりは、むくみ解消や高血圧予防効果があるほか、水分も多く含むことから、これからの季節におすすめの野菜。食の進まない暑い日でもさっぱりと食べられますので、夏バテ対策にいかがでしょうか。

Recipe

**【材料】** 5人分  
〈うどん〉小麦粉(中力粉)500g、塩10g、水200g、打ち粉適量 〈かえし〉醤油500cc、みりん90cc、砂糖90g  
〈だし〉水2ℓ、かつお厚削り節60g  
**【作り方】**  
①小麦粉をこね鉢に入れ、食塩水を加え、初めは粉をゆっくりと持ち上げるように静かに粉と水を合わせる。底の方から粉を持ち上げゆっくりと落とす要領で続ける。  
②耳たぶの硬さになったら、体重をかけて生地を押し固め、約2時間寝かせる。  
③麺棒を使って3~4mmの厚さに均等に延ばす。(打ち粉を十分に使う)  
④生地を屏風たたみにし、包丁で3~4mmの厚さに切り、切った麺をほぐして、打ち粉をよく払い落とす。  
⑤沸騰した多めのお湯に麺をほぐしながら入れ、8~12分茹でる。麺が透き通るようになったら、お湯から出してすぐ水洗いする。  
⑥つゆは、かえしとだしを合わせて作る。(かえし1:だし4)



次の世代に伝えたい  
**久喜市の郷土料理②**  
手打ちうどん

「次の若い世代にも手打ちうどんを受け継いでいきたい」



すぎた たかゆき **杉田 孝行さん**  
(所久喜在住)

埼玉県では、稲作の裏作として小麦の栽培が広く行われていたこともあり、全国でも有数のうどん王国といわれています。県北東部の手打ちうどんは強いコシが特徴で、日常食をはじめ、冠婚葬祭や年中行事など、さまざまな場面で食べられています。

所久喜在住の杉田孝行さんは、趣味でうどん作りを始めてこの道約40年の大ベテラン。「私の祖母や近所の方がうどんな作りをしていたことがきっかけで、私も作り始めました。市内外の色んなうどん屋さんを巡って、自分

なりに勉強しましたね。」

家で毎月家族にうどんをふるまっているほか、親戚や知人にも配っているという杉田さん。

「手打ちうどんはコシがあり、歯ごたえがあつてのどごしが良いんです。」

杉田さんは埼玉県から「ふるさとの味伝承士」に認定されており、市内でうどん・そば作りの講師としても活躍しています。

「教えた方の中で、うどん作りを始めた方もいらっしゃるみたいですね。」  
郷土の味は、脈々と受け継がれているようです。



▲「おいしい！」できたてのコシが強いうどんに、お孫さんたちも箸が進みます。



▲麺棒を使い分けており、年季の入っているものほど色が濃くなっています。



▲家にあるうどん打ち専用の加工所にて。手際よい手さばきに熟練の技が光ります。

受け継がれる食文化

— 生きた教材を子どもたちへ —

久喜市の学校給食では、日本各地の郷土料理や行事食を毎月献立に取り入れるなど、子どもたちへの食文化の継承に積極的に取り組んでいます。今年2月には、節分献立で「呉汁」を提供しました。6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」として、埼玉県の郷土の食べ物、歴史を知る献立を提供します。



▲学校給食で提供された呉汁

編集後記

今回の特集では、食に対する想いを吉田さんと杉田さんにお話しいただきましたが、取材中、思わず料理もご馳走に。作り手の想いが詰まった料理の優しい味に身も心も温かくなり、料理を通して人とのつながりを強く感じました。郷土料理は世代を超えて地域や家族に愛され、それら結びつけてきた大切な食文化であり、次世代へつなげていくことの大切さを再認識する取材となりました。(内田)

伝統の和菓子

久喜市に伝わる

いがまんじゅう



名前の由来は、まんじゅうが赤飯に包まれた形が栗のイガに似ていることから。甘い味わいともっちりとした食感が特徴です。

【取扱店舗※】  
愛宕茶屋(久喜中央)  
島田菓子舗(鷲宮)

塩あんびん



砂糖の代わりに塩で味付けしたもので、小豆の本来の甘味を引き立てています。昔は砂糖が高級品だったため、庶民の身近な和菓子として親しまれました。

【取扱店舗※】  
愛宕茶屋(久喜中央)  
田中屋菓子店(久喜中央)  
阿良川屋(菖蒲町三箇)

※取扱店舗は「久喜市商工会推奨特産品」カタログ掲載店です。