



12月 徳島県献立



- ・ごはん
- ・鶏肉のすだち風味
- ・おでんぶ
- ・さつまいもとワカメのみそ汁

徳島県は古くから京阪神地方との交流が盛んでした。徳川時代、藍、塩、砂糖、紙、木材などの特産物の商売を活発に行っていました。藍商人は、年に数回、全国各地に設置された藍の売り場と、徳島の間を往来し、貨幣のみでなく、各地の文化ももたらしました。徳島の水田地帯は塩被害や台風による被害が多く、米の県内自給はできなかったため、藍を打ったお金で米を購入しました。そのため、ハレ食で食べられる喜びは、米作中心の他県では考えられないほど強いものがありました。

鶏肉のすだち風味



徳島県を代表する香酸柑橘類で、すがすがしい香りとさわやかな酸味が特徴の「すだち」。国内生産の9割以上が徳島県で、生産量は全国1位をほこります。すだちには、クエン酸やビタミンCなどの栄養が含まれるので疲労回復に効果的です。果汁だけでなく、果皮も薬味として幅広く料理に使うことができます。

また、徳島県の大イベント阿波おどりに由来し、その強烈なエネルギーと跳躍感みなぎる郷土豊かな鶏という意味と、尾がピンと伸びた美しい立ち姿をかけて「阿波尾鶏」という名前の地鶏を開発しました。



おでんぶ

正月のおせちや新築のお祝いで食べる徳島風煮豆料理です。日持ちがするように梅干しを入れて煮込むのが特徴で、ほんのりとした酸味がアクセントになります。おせち料理では、金時豆の代わりに黒豆を使う家庭もあります。



さつまいもとワカメのみそ汁



～鳴門金時～

徳島県のさつまいも、「鳴門金時」は栗のようにホクホクした食感と糖度が高いのが特徴で、お菓子の材料としても重宝されています。主に徳島県の北部、鳴門海峡近くの地域で栽培されています。温暖で雨量が少ない気候と、海のミネラルをたっぷりと含んだ砂地で育てられているのが味の秘密です。

～鳴門わかめ～

鳴門海峡で育った「鳴門わかめ」は渦潮を生むほどの激しい激流により、しなやかさと強いコシがあります。見た目は鮮やかな緑で、肉厚で生き生きとした歯触りがあり風味豊かです。わかめは海の野菜といわれるほど、ビタミンやミネラル、カルシウムが豊富です。

