

地元・結城で
親しまれる
料理



おいしい食文化 ふるさとの味

郷土

問 市健康増進課 ☎ 32-7890



すみつかれ(しもつかれ)

結城市(旧下総国)は、栃木県(旧下野国)や筑西市(旧常陸国)と接しており、古くから近隣地域の食文化の影響を受けています。その代表が、「すみつかれ(しもつかれ)」です。

すみつかれは栃木県の郷土料理といわれていますが、茨城県や埼玉県、千葉県や福島県でも作られているようです。「下野国の家例としてつくる料理」から「しもつかれ」と呼ばれたという説や、作り方の「染み漬け」から「すみつかれ」と呼ばれたという説などがあります。各家庭の「味」があり、おすそ分けでもらった7軒のすみつかれを食べると病気になるという説があります。

市民の食育をサポートする結城市食生活改善推進員協議会の皆さんにレシピを教えてください。

お家で作ってみよう!

すみつかれ簡単レシピ

- 材料**
- 大根: 大1本
 - 油揚げ: 1枚
 - 鮭の頭: 1尾分
 - だし汁: 1カップ
 - にんじん: 小1本
 - 酒粕: 100~150g
 - 炒り大豆: 1カップ
 - 醤油: 大さじ1

作り方

- 1 大根、にんじんは鬼おろしですりおろします。おろし汁はとっておいてください。油揚げは短冊切りにします。
- 2 圧力鍋に①のおろし汁、骨ごと食べやすく切った鮭の頭を入れて火にかけます。蒸気が立ってから15分煮ましょう。
- 3 鍋に①②・麵棒等でつぶした大豆、だし汁を入れ、弱火で煮込みます。
- 4 味が染みてきたら酒粕を加え、最後に醤油で味を調えます。



材料の数々

正月や節分の残り物を大切に使うと同時に、栄養があり保存も効くという先人の知恵がまっています。

神社にお供え

2月の初午(はつうま)に食べる祝い膳で、お赤飯とともに稲荷神社にお供えします。



かんぴょうの卵とじすまし汁

令和元年に開催した「いきいき茨城ゆめ国体(茨城国体・第74回国民体育大会)」の結城市会場で、結城市食生活改善推進協議会の協力により、おもてなし料理としてすいとんを加え、大会参加者に提供しました。

~お家で挑戦 チャレンジレシピ~

- 材料** 4人分
- 薄かんぴょう: 10g
 - 卵: 1個
 - だし汁: 2カップ
 - しょうゆ: 小さじ1
 - みりん: 小さじ1
 - 塩: 小さじ1/4弱
 - ★ 片栗粉: 小さじ1
 - ★ 水: 小さじ1

作り方

- 1 かんぴょうは水洗いし、塩もみをし、洗いがす。沸騰したお湯で3~7分ほど茹でる。
- 2 かんぴょうを1cm程度に切る。
- 3 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、塩を入れ、かんぴょう、★水溶性片栗粉を入れる。
- 4 溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら完成。



国体会場配布



ゆでまんじゅう

結城を代表する郷土料理「ゆでまんじゅう」。江戸時代末期、結城で疫病が流行った際に当時の殿様が厄払いのために民衆に振舞ったのが始まりとされます。市内の和菓子店でお買い求めできます。

~お家で挑戦 チャレンジレシピ~

- 材料** 12個分
- 薄力粉: 200g
 - 砂糖: 40g
 - 特餅粉: 40g
 - あんこ: 300g
 - 薄力粉(手粉用): 適量

作り方

- 1 まな板に手粉用の薄力粉をふるう。お湯をわかしおく。(手粉を足しすぎると生地が固くなるので注意!)
- 2 薄力粉、砂糖、特餅粉を合わせてふるい、均一に混ぜ合わせる。
- 3 沸騰したお湯をボールに入れてボールが温まったらお湯を捨てる。すぐにボールに②を入れ、沸騰したお湯を300cc加えて生地を作る。(耳たぶの硬さ)
- 4 ①のまな板に生地をちぎり分け、生地にあんこを入れて丸める。
- 5 蒸気の立った蒸し器に、間をあけて並べ、25~30分蒸す。生地が半透明になったらできあがり。



市民の食育をサポート

結城市食生活改善推進員協議会
会長 高村 久子さん



食生活改善推進員は、食による地域の健康づくりを活動目的とした「食生活を改善する人」のことで、「食改さん」とよく呼ばれています。昭和57年に活動を開始し、昨年40周年を迎えました。現在は31名で活動しています。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家族、そして、「お隣さん、お向かいさんへ」と地域ぐるみで、バランスのとれたよりよい食習慣をつくっていくことを目指しています。私たちと一緒に活動してみませんか。ご希望の方は、健康増進課までご連絡ください。



食改養成講習会でスープカレーを調理



カボチャ団子を配布(祭りゆうき2023)