



R6.3.14(木)

郷土料理を知ろう! Part12～徳島県～

第12回目は四国地方にある徳島県の郷土料理です。

郷土料理とはその地域に根付いた物産を使い、地域独自の調理法で作られ、地域で広く伝承されている固有の料理のことです。今月のメニューの紹介です！

でんぶ



徳島県では、「ばら寿司」や「豆天玉」など、金時豆を使った郷土料理が多く親しまれている。その中の一つである「でんぶ」は、「おでんぶ」「おれんぶ」「れんぶ」などとも呼ばれる五目豆のような一品。下ゆでしておいた金時豆や黒豆を大根やごぼうなどの根菜と煮込み、醤油と砂糖で甘辛く味つけする。家庭や地域によっては、梅干しを加えてさっぱりと仕上げることもあるという。でんぶは正月に白みそ仕立ての雑煮や煮しめとともに供されることが多く、祝い事の特別な料理として食べられる。また、豆類にはたんぱく質、根菜には食物繊維などが豊富に含まれており、栄養たっぷりの料理となっている。

徳島県の雑煮は個性豊か。たとえば祖谷で食べられている「うちがえ雑煮」は、いりこだしのしょうゆ味で、餅の代わりに石のように硬い石豆腐（岩豆腐）を加える。そのほかの地域でも、使う餅が丸餅だったり、角餅だったり、だしもすまし仕立てなど多様だ。その中の一つでよく食べられているのが、「白味噌雑煮」。煮干しや昆布でとっただしに、白味噌を溶いて仕上げる。具材には一般的な雑煮と同じ餅やかまぼこのほか、にんじん、だいこん、小松菜、さといもなど豊富な野菜を入れるのも特徴。彩り豊かで優しい味わいの雑煮となっている。ちなみに勝浦では白味噌雑煮に黒砂糖、相生地区では白味噌雑煮に砂糖を入れて食べる家庭もあるという。

白味噌雑煮

