

## 16 あんこう料理 (茨城県)



冬の鍋料理としては、西のふぐ、東のあんこうと称されるほど味に定評のあるあんこうは、骨以外はすべて食べられるとされ、あんこう鍋、共酢あえ、どぶ汁(水を使わず野菜やあんこうの水分だけの鍋＝写真)などに料理されます。

茨城県と福島県の沿岸部では古くからあんこう漁が盛んで、表面がヌルヌルで大型のあんこうはまな板の上ではさばきづらく、独特の調理法である「あんこうのつるし切り」が有名です。底びき網漁業者は、自主管理基準に適合したものだけに「茨城あんこう」の表示をし、ブランド化を進めています。

## 17 そぼろ納豆 (茨城県)



納豆は「畑の肉」ともよばれる大豆を納豆菌で発酵させた日本を代表する伝統食品です。「そぼろ納豆」は、その納豆を切り干し大根と一緒に醤油等で味付けしたものです。納豆の柔らかさと切り干し大根のぼりぼり感がマッチした逸品です。

極小粒大豆が特徴である「水戸納豆」は藩政時代から作られ、小さくて豆腐や味噌に向かない大豆が幸いして納豆として成功しました。新しい納豆料理として、納豆を中心にオクラ・めかぶ・山芋など、ねばり気のある食材を組み合わせた「ねばり丼」が、水戸市周辺の料理店などで提供されています。

## 18 しもつかれ (栃木県)



塩鮭の頭、節分の炒り大豆、鬼おろし(鬼も寄せつけないほど鋭いおろし器具)でおろした大根・人参を厚手の鍋で煮込み、最後に酒粕を加えて醤油等で味を整えます。

旧暦2月の初午の日に、無病息災、破魔招福の祈りを込めて各家庭で作られてきました。鎌倉初期から伝えられているもので、身近にある材料を使って栄養バランスが良く保存もきく、人々の知恵が結集した料理といえます。栃木のほか県境の群馬、茨城にも伝わり、語源は宇治拾遺物語等に記述がある「酢むつかり」の説が有力とされています。

## 19 ちたけそば (栃木県)



ちたけとナスを炒め、だし汁を加えて醤油みりん等で味を整えたちたけ汁を、そばにかけていただきます。ちたけ(乳茸)の名は、ちたけを裂くと乳白色の汁が出ることに由来します。

梅雨明け頃、農作業で山や畑に行くと雑木林の中にちたけが自生しており、味と香りがとても良かったことから、先人の知恵で麺類のだしとして使われるようになりました。農作業が一段落したときにそばを打ち、ちたけ汁をそばつゆとして多くの家庭で食べられてきました。現在では、県内のうどん店やそば店でもメニューの中に取り入れられているところもあります。