

ふるさと料理「南瓜雑煮」(中国四国地方:岡山県)

瀬戸内市牛窓町は、キャベツ、はくさい、かぼちゃなど県内有数の野菜産地として知られています。

なかでも、かぼちゃ栽培の歴史は古く、明治時代以前から作られていました。

「南瓜雑煮」は食糧難時代の庶民の知恵で、戦中・戦後のころの代用食として食べられていました。また、冬至には無病息災と厄除けを祈念して必ず食べられました。当時は、貴重品だった砂糖を入れず、かぼちゃ自体の甘みで味わったそうです。



作りかた

- ① 小豆はやわらかく炊いておく。
- ② ①に、皮をむいて1cm位の厚さに切ったかぼちゃを入れて煮る。
- ③ 沸騰したら干しうどんを4つ位に折ってパラパラと入れる。
- ④ 小麦粉に水(分量外)を加えてこね、団子を作って入れる。
- ⑤ 砂糖、塩は好みによって加減しながら味付けし、よく煮込む。
 - ※ かぼちゃは、よく熟したねばりの多いものを使う。
 - ※ 材料は好みにより加減する。
 - ※ うどんの塩味、かぼちゃの甘みで味付けは変える。

材料(4人分)

かぼちゃ	中 1/2 個
小豆	カップ 1/2
水	カップ 6
干しうどん	1/3 把
小麦粉	カップ 1.5
砂糖	カップ 1
塩	少々

かぼちゃ

かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC、B群、Eなどを多く含み、肌や粘膜、免疫力の強化に効果があるといわれています。また、昔から「冬至にかぼちゃを食べると無病息災」と言われています。これは、かぼちゃのビタミンは他の野菜のように貯蔵中に減少しないためです。

瀬戸内市牛窓町で栽培されているかぼちゃは主にえびすですが、蒸すと果肉が細長い素麺状になる「そうめん南瓜」の栽培も盛んです。



編集協力:岡山農政事務所