

かんぴょうの卵とし

～栃木県～



材料(1人分)

無添加かんぴょうスライス 5g
 小松菜カットIQF 15g
 ねぎ 10g
 にんじん 5g
 卵 1/2個
 かつおだし汁 150g
 醤油 3.5g

◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・餃子飯
- ・しもつかれ
- ★かんぴょうの卵とし
- ・いちごゼリー

栃木県
メニュー

作り方

1. かんぴょうを水に10分ほどつけて戻します。ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切りにします。
2. だし汁を沸騰させ、かんぴょう、にんじんを入れ中火で煮ます。
3. にんじんが軟らかくなったら、醤油、溶き卵を回し入れます。
4. 最後に小松菜とねぎを入れ、ひと煮立ちしたら完成です。

かんぴょうの卵としについて

だしで味付けしたかんぴょうと、卵を混ぜ合わせた汁物で、栃木県の郷土料理。

かんぴょう農家の方たちが、上手に剥けなかった“かんぴょう”を汁物に入れて食べたのが始まりといわれています。手軽でおいしく、栄養もあるため、一般家庭でよく食べられます。

かんぴょうとは??

ウリ科の植物“**ユウガオ**”の実を、ひも状に剥いて乾燥させたもの。食物繊維、カルシウム、鉄分、カリウムなど、不足しがちな栄養素も豊富に含まれています。中でもカルシウムは、卵に含まれるたんぱく質により吸収率がUPします。かんぴょうの卵としは、食べ合わせとしても相性がピッタリです♪



栃木県とかんぴょう

300年の歴史を誇る、栃木県の代名詞。

栃木県は、かんぴょうの生産量が日本一！全国生産量の9割以上を占めます。毎年「干瓢祭」が開催され、まさに**栃木県の代名詞**といえる食材です。

栃木県のかんぴょうの始まりは、今から約300年前。お殿様の鳥居忠英が、水口藩（滋賀県）から壬生藩（栃木県）へ国替えになったとき、かんぴょうの種を取り寄せ栽培しました。夏の暑い時期、夕立が多く水はけがいい栃木県の風土が、かんぴょうの栽培に適していたため、次第に定着しました。

かんぴょうといえば、かんぴょう巻やちらし寿司が有名ですが、栃木県では煮物、和え物、揚げ物、炒め物、汁物と様々な料理で使われています。

栃木県について

関東北部に位置する栃木県。国内屈指の温泉県で、源泉総数は全国10位！鬼怒川、那須、塩原など名湯が楽しめます。徳川家康が祀られる「日光東照宮」は、世界遺産にも登録されている、日本を代表する観光地の一つです。「三猿」

「眠猫」など有名な彫刻が見られます。あしががフラワーパークでは、春に樹齢160年にもなる350本以上の大藤が見頃を迎え、全国から観光客が集まります。



食文化について

たくさんの農産物が生産され、農業産出額は全国9位（平成30年）。

かんぴょうだけでなく、「いちご王国栃木県」と呼ばれるほどの、いちごの名産地でもあります。生産量は、昭和43年から半世紀に渡り日本一を保ち続けています。戦後間もない頃、栃木県の農業の発展と、豊かな町を目指し、いちごの栽培が導入されました。夏よりも冬の方が日照時間が長く、昼と夜の寒暖差も大きい季節は、いちごの生育にピッタリでした。生産者や行政が一丸となり、「とちおとめ」や「スカイベリー」など、全国に誇れる新品種を開発し、特産品となっていきました。

