

＜ 応募用紙①： 郷土料理魅力PRシート ～あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！～ ＞

伝えたい郷土料理： サメの納豆汁

チーム名： 秋田栄養短期大学 田中ゼミナール

<p>●どこの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）</p> <p>秋田県</p>	<p>●その郷土料理がどのように受け継がれてきたのか</p> <p>郷土料理の由来と現在までの伝承について、文化・栄養・社会的な背景等も踏まえて、ご説明ください（料理として変遷がみられる場合はその説明も入れてください）</p>
<p>●食材について（伝統食材など）</p> <p>昔から内陸部だった鹿角市では、魚が手に入りやすく、唯一入手できたのがサメでした。冬に旬を迎えるサメに合わせて、塩蔵したり缶詰にして保存しておいたものを使用します。冬場の貴重なたんぱく源だったサメの食文化を伝える料理の一つといえます。</p>	<p>1083年～1089年頃、物資の供給に苦しむ源義家側に農民が兵糧としてわらで包んだ煮豆を届けた際、数日経った煮豆が変色し独特な香りで糸を引く豆に変化してしまい、試しに食べてみたところおいしかったことから、農民たちが納豆として作るようになったといわれています。また、この言い伝えから横手市の金沢公園に記念碑が立てられました。具のメインとなるきのこや山菜は、春や秋に取ったものを塩蔵しておき、納豆汁を作るときに塩抜きして使用します。手間がかかるため、冠婚葬祭やハレの日の料理として定着しました。納豆汁の納豆は丁寧にすりつぶされているので、見た目には納豆が入っているようには見えませんが、納豆のつぶし方にはコツがあり、かき混ぜるようになると糸をひいてしまい、滑ってつぶせないため、粒をひとつずつつぶします。家庭で作るときには、納豆をつぶすのは子供の役目とされているようです。味噌汁にすりつぶした納豆が入ることで、独特のコクが生まれ、まろやかな味になる納豆汁は、県南地域の内陸部では老若男女問わず人気があり、多くの人々がそれを食べることを冬の楽しみにしているそうです。また、2008年には大仙市大曲商工会議が中心となり、納豆汁を地域の代表料理として街を活性化させようとする取り組みが行われ、現在では大仙市内の十数店が認定店として提供しています。このような取り組みの甲斐もあり、現在は冬になると納豆汁の具材を集めたコーナーがスーパーに設けられるようになっています。さらに「納豆汁の素」という商品が様々な企業から販売されるなど、時代に応じて作りやすくなり、進化してきている料理だと思います。今では県南で有名な納豆汁ですが、県北ではサメ入りという大きな特徴をもって受け継がれていることが分かりました。</p>
<p>●誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）</p> <p>秋田県、鹿角市の甚平工川原地域をはじめ、毛馬内地域周辺などでよく食べられている郷土料理です。正月に大きな鍋に作り、日が経つにつれて味わいが変わり、飽きずに食べられるといった理由もあり、3日間温めなおして食べる習慣があります。秋田の冬は寒さが激しく、体を温め、たんぱく質不足や野菜不足などの栄養分を補う雪国の家庭料理となっています。また、具材を塩抜きして豆をつぶすという手間がかかり、具材もたっぷりなごちそう汁であることから、冠婚葬祭などのお祝いの食事としても用いられています。山菜、根菜の他にサメの切り身がサイコロ状に切られて入っており、地域によっては金時豆やネギの細切り、おろししょうがを入れる家もあるそうです。</p>	
<p>●次世代に伝えていきたいと思う理由・その郷土料理の魅力について自由に記述してください</p> <p>納豆汁は多くの人から愛されている有名な郷土料理であり、私も納豆が大好きなので選びました。納豆は五大栄養素全てを含み、食物繊維も豊富で、その栄養価の高さからスーパーフードとも呼ばれる発酵食品です。納豆菌が腸内環境改善に役立ち、ナットウキナーゼが血液をサラサラに、他にも疲労回復、美肌効果など、忙しい現代人がバランスの良い健康な生活を送るための助けとなる食品といえます。今回選んだサメの納豆汁は、冬が長く寒い地域ならではの料理で、唯一入手できた貴重なたんぱく源であるサメを入れるなど、昔の人たちの生活の工夫が感じられます。また山菜や野菜が具だくさんで、汁物というよりおかずとしても食べることができる、一杯で満足感の高い料理です。北東北に位置し、世界遺産「白神山地」を有する秋田県は、山や海などの自然環境に恵まれ、たくさんの特産物があります。それぞれの地域の気候、風土など特色を生かした郷土料理が数多くある中で、秋田県北部にしかないサメの納豆汁の背景を知り、その魅力をたくさんの人に知ってほしいと思いました。今では粉末タイプの納豆汁の素もあり、おかゆなど他の食品にもなじみやすく、手軽に納豆の栄養が摂れます。原材料は納豆のみで、すぐに溶けてとろみがつくため今回のアレンジにぴったりでした。このように、昔の人々の知恵が詰まった納豆汁が、今も様々な人の記憶や想いから消えることなく、少しずつ形を変えながら継承されている点にさらに魅力を感じ、無くなってしまふもの、変化してしまうものが多い世の中で、その想いや生活の知恵をしっかりと受け継ぎ、現代に合わせて工夫することで、それぞれの時代を過ごしながらも繋がりを感ずることが出来ます。サメの切り身入りでインパクトがある納豆汁の継承に、私も少しでも貢献できたらと思います。</p>	
<p>●参考にした文献やWEBサイトについて、すべてご記載ください</p> <p>農林水産省 うちの料理 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/29_5_akita.html</p> <p>美の国あきたネット https://www.pref.akita.lg.jp/uploads/public/archive_0000080881_00/%E5%85%A8%E4%BD%93%E7%A7%8B%E7%94%B0%E7%9C%8C%E3%81%AE%E9%83%B7%E5%9C%9F%E9%A3%9F.pdf</p> <p>秋田県市民活動情報ネット https://umaimono.akita-kenmin.jp/ferment-museum/natto</p> <p>秋田のがんばる集落応援サイト https://common3.pref.akita.lg.jp/genkimura/archive/contents-26</p> <p>聞き書 秋田の食事 社団法人 農山漁村文化協会</p>	