NHK「お取り寄せ不可 !? 列島縦断宝メシグランプリ 2021」で本市の「蒸し上げ雑炊」が…

祝 グランプリを受賞しました!!

1 月 11 日に放送された NHK の番組「お取り寄せ不可 !? 列島縦断宝メシグランプリ 2021」で、本市の特産品である「伊予美人」「いりこ」「えびじゃこ」を使った料理で、四国ブロック代表としてエントリーした「蒸し上げ雑炊」が見事グランプリに輝きました。

宝メシグランプリは、NHK が年に 1 度の食の祭典として日本各地に伝わる、人に知られていない隠れた絶品の郷土料理「宝メシ」を探し出し、超一流の専門家が季節にぴったりの日本一の宝メシを決めるグルメ番組です。今回で 3 回目の開催になり、今年は全国を 9 ブロックに分けて、8 つの宝メシが対決方式で競い合いました。当日の生放送では、渋谷区の NHK センタースタジオと JA うま営農経済センターをリモートでつなぎ、今回のリーダーの友安秀子さん（川之江町・食生活改善推進協議会）、高津麗子さん（川之江町・食生活改善推進協議会）、井川和子さん（妻鳥町・食生活研究協議会）の 3 名が調理をしました。

今回、その 3 名にグランプリを受賞した「蒸し上げ雑炊」を作っていただきました。友安さんは「今回テレビに取り上げられたことで、蒸し上げ雑炊が有名になり、この味が未来に少しつながったのかな、と思います。昔の人が地域の食材を使い、おいしいものを残してくれました。これはとてもありがたいことで、これからも継承していかなければならないと考えています。蒸し上げ雑炊を作ってくれる方が増えてくれるとうれしいです」と話していました。調理をしている様子はコスモステレビのコスモスチャンネル「おしかけクッキング」で放送されていますので、ぜひご覧ください。また、左ページに「蒸し上げ雑炊」のレシピを紹介しますので、四国中央市の郷土料理「蒸し上げ雑炊」を、ぜひご家庭でお試しください。

蒸し上げ雑炊の作り方（6 人前）

用意する材料

米　2 合、**油揚げ**　1 枚、**大根の葉**（小松菜、チンゲン菜）　400 グラム
皮付き里芋　400 グラム、**エビじゃこ（頭付き）**　300 グラム
粒みそ　150 グラム、**いりこ・えびだし**　各 3 カップ（計 1200cc）

作り方

①大根の葉を湯がいて、1 センチくらいに刻む。
②エビじゃこは頭と皮を取る。頭と皮は捨てずにだしを取る。いりこだしと合わせて 1200cc 取っておく。
③里芋は 2 センチ角くらいに切るものと、小さく（5 ミリ～ 1 センチ）切るものとの 2 通り作る。
④油揚げは縦に半分に切り、5 ミリ幅くらいに切っておく。
⑤米は洗ってざるに上げておく。分厚い鍋（土鍋など）を用意して、大根の葉、里芋、エビじゃこ、油揚げ、米の順に入れ、みそを点々と置き、だしを入れて、強火にかける。沸騰したら、中火で 8 分、弱火で 15 分炊き、一度ふたを取り全体を混ぜ、再度ふたをして、15 分置いたら完成！

メモ
2 種類の切り方をすることで、粘りを出すことと、食感を楽しむことができます。

「蒸し上げ雑炊」が学校給食に取り入れられています

平成 30 年に文科省委託事業「社会的課題に対応するための学校給食の活用事業」において、東予地域が県のモデル事業に選ばれました。そこで、本市の特産品の里芋を使った郷土料理「蒸し上げ雑炊」を市内の学校給食に取り上げることにし、平成 31 年、令和 2 年 1 月の全国学校給食週間の献立に「蒸し上げ雑炊」を取り入れてきました。大量調理の特性上、生のえびじゃこでだしを取ることと、重ねて蒸すことはできませんが「蒸し上げ雑炊」という名前を子どもたちや地域に知ってもらうことや、地元で受け継がれてきた食文化を残していくという意義から、食材料や調理方法を工夫し実施してきました。いりこだしや、里芋のおいしさもあり、大変評判の良い献立の一つとなっています。今回、蒸し上げ雑炊が、番組でグランプリを受賞し、注目されたことは地域の良さを見直すきっかけとなり、本当にうれしく思っています。学校給食を通して、郷土の味を次の世代につなぐために何ができるのかを考え、この料理を作っていた郷土の人々の生活や歴史に思いを馳せ、郷土を誇りに思うことができる子どもたちを育てるために「学校給食の蒸し上げ雑炊」を子どもたちに届けていきたいと思っています。

三島小学校　栄養教諭
鶴井千代先生