

健康 やってみよう
むなかた
21
第107回

昔ながらのごちそう



鶏のすき焼き



宗像では、昔からすき焼きといえば「鶏」。祝いごとや人が集まる時、お客さんをもてなすときなどには決まって飼っている鶏を絞めて「鶏のすき焼き」を作っていたそうです。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

絞めて手早くさばいて料理して

「それは、卵管」「それは、砂ズリ」「それは、百尋(ひやくひろ・腸)」。平鍋の中でグツグツ煮える具材を箸でつまみ上げて眺めるたびに、すかさず「鍋奉行」から解説が入ります。なんだかモツ鍋みたいですね。

周りを住宅地に囲まれた名残地区で、米農家を営む松井幸繁(ゆきしげ)さん。地元では「すき焼き」上手として知られているのですが、それはな



松井幸繁さんと「私は食べるだけ」とにっこりの妻の道子さん

絞めてさばいた後、ささみは刺し身に、鶏ガラはスープに、スープをとった後の鶏ガラは、砂糖としょうゆで甘辛く炊いて、酒のさかなに。そして、胃袋以外の内臓も三

まずは砂糖でグツグツと煮ます

「肉は小さく切ったほうが味がよく染みておいしい」ということで、白菜の軸も同じ理由でタテに細切りに。しめに用意したのはゆでたさとうめ

うどんより味がよくからまっておいしからだそうです。あとは玉ネギ、深ネギ、ニラ、モヤシ、ホウレン草、椎茸、系コンニャクなど。松井家では冷凍したツクシもよく



鶏を砂糖だけでしばらく煮て八割方火を通す

味も食感もいろいろで楽しい!

肉から出た水分でしばらくグツグツと煮ます。砂糖と一緒に入れると肉が鍋にこびりつかないそうです。肉に八割方火が通ったら玉ネギなど煮え

「鶏のすき焼き」いただきます。「キンカン(排卵前の卵)食べていいですか?」「これが血?やわらかい。味はほんとないですね」あれ? 鶏肉自体はあっさりしていますが、あらゆる部位が入っているので、味



味わいも食感もバラエティに富んだ「鶏のすき焼き」。おいしかった!

「鶏のすき焼き」が食べられるお店

【むなかた食の応援店登録店】

- 正助ふるさと村 (4人以上、1週間前までに要予約) ▽住所=武丸199 ▽☎(35)1100
- ぢどり屋 孔大寺 (3日前までに要予約) ▽住所=池田2540-1 ▽☎090(1084)9079
- まねき猫(不定休、予約不要) ▽住所=吉田822-1 ▽☎(38)7007
- ポッポハウスひろちゃん (3、4日前までに要予約) ▽住所=江口1184 ▽☎(62)0396



も食感もいろいろで最後まで飽きることがありません。こんなに楽しいすき焼きは初めてでした。何もかも鍋の中へ、という松井家のような究極のすき焼きにお目にかかるチャンスはなかなかありませんが、市内にも地元の郷土料理「鶏のすき焼き」を食べさせてくれるお店があります。まだ食べたことがないという人は、すき焼きの新しいおいしさを発見できるかもしれませんよ。(市民記者・占部比露子)

今に伝わる 宗像の郷土料理をいただきます

管理栄養士からの一言



木下管理栄養士

郷土料理とは、その土地独自の特徴を持つ料理、特産物や伝統的な調理法を用いた料理のことをいいます。

宗像の郷土料理の代表格は、「とりすき」「のうさば」「おきゅうと」などです。長年受け継がれているので、作り方も味付けも家庭でさまざま。時にはアレンジして新しい食べ方をしている家庭もありますが、お祝いごとや人が集まる時、来客へのもてなしなどで振る舞うのは、どの家庭も共通しているようです。

鶏を余すことなく使い、旬の野菜がたっぷり入った松井さんの「とりすき」は、宗像で育ったたくさんの命と、松井さんの手間と愛情がたっぷり詰まっている、おいしい「とりすき」でした。

近年は、ライフスタイルの多様化により食生活も変化しているため、古くから伝わる郷土料理などの食文化が忘れられつつあると全国的にいられています。市の子どもも、宗像の郷土料理を知っているのは、4人に1人と少ない状況です(「宗像市健康づくりと食育に関するアンケート調査」平成25年度)。寒い冬の間に、家族で、仲間で温かい宗像の郷土料理「とりすき」を囲んでみませんか。

編集後記

お正月といえはたこ揚げ、コマ回し、羽子板! 子どものころは自分で作ったものでよくやってきたが、今はめつきりやっていない。去年、たこ揚げをしている親子を河原で見かけて、とてもやりたい衝動に駆られた

今年こそはたこ揚げしたいと思っている。いせきんぐ宗像でやってみようかな。(ま)

呑べえの会の定番は鶏のすき焼き。だしの代わりにお酒をたっぷり入れて砂糖と醤油で甘辛く煮込んだ鍋は絶品。もう一つ郷土料理のお勧めは、「とうへい鍋」。寒いこの時期、味噌仕立てで油がのった黒あなごの鍋は、体が温まりさらにお酒が進む。大島の旅館、民宿で味わえる。予約を忘れずに。(や)

「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群が、世界文化遺産の国内推薦候補に決定してからいろいろなる場面「宗像」の文字をよく目や耳にするようになった。他県の人から「宗像」を一回で「むなかた」と読んでもらえるようになったことでも広がりを感じる。市内のまだまだ知らない事や場所を巡りたいと思う(ひ)