

郷土の味めぐり



Vol. 11

はらこ飯

宮城県

発行 CGJNYJIC

郷土料理とは地域の特産物を使用し、風土にあった調理方法で生み出された伝統的な料理のことです。

“郷土の味めぐり”では各地域の歴史と人々によって築きあげられた食文化ともいえる郷土料理をご紹介します。

第11弾は宮城県のはらこ飯です。

はらこ飯



宮城県、亶理町(わたりちょう)に伝わる秋の郷土料理、はらこ飯をご存知ですか？阿武隈川や北上川などといった多くの川が流れる宮城県の秋は鮭が旬。地引網で捕れた鮭といくらをご飯の上に乗せて食するのがはらこ飯です。一見、鮭といくらの親子丼のように思えますが、はらこ飯は鮭の煮汁で炊いたご飯を使用する贅沢な一品です。東北地方でいくらを鮭の腹の子という意味から「はらこ」と呼ぶことが名前の由来とされています。

宮城県ってどんな県？

日本の東北地方に位置し、太平洋に面している宮城県にはグルメや絶景スポット、そして日本有数の温泉郷など、多くの魅力があります。中でも有名な

観光地として挙げられるのが蔵王連峰(ざおうれんぽう)の中央付近にある「御釜(おかま)」です。遠い昔に山が噴火した後、火口に水が溜まったことからできた火口湖で、光や温度などによって水の色が変化する神秘的な湖です。また、日本三景の一つ、松島も宮城県にあります。およそ260の島々が浮かぶ光景は、日本三景の一つとして申し分ありません。そして観光客にとって嬉しいのが1000年以上の歴史を誇る鳴子温泉郷です。旅の疲れも吹き飛ばすこの温泉郷は5か所の温泉地からなっており、それぞれに見所があります。自然に恵まれ、多くの名所を有する宮城県は訪れる人々にとって癒しの場となっています。

御釜



松島



伊達政宗への献上品

宮城県にゆかりのある有名な人物の一人として知られるのが、かの戦国武将、伊達政宗です。伊達政宗は江戸時代に岩手県と福島県の一部、そして宮城県全域を治めた仙台藩の初代藩主でした。幼少期に病気で右目を失明したことから「独眼竜」の異名を持ち、派手好きな一面があったともいわれ、今でも根強い人気のある戦国武将です。

そんな伊達政宗に纏わるはらこ飯のエピソードがあります。現在の宮城県亶理地方で当時河川工事が行われ、視察に

伊達政宗が訪れました。その際、漁師達が彼に献上したのがはらこ飯だったそうです。伊達政宗は料理好きであったとも言われ、自ら手料理で徳川將軍を接待し、“馳走とは旬の品をさり気なく出し、主人自ら調理して、もてなす事である”という名言も残しています。そんな彼は、献上されたはらこ飯をとて気に入り、その美味しさを多くの人へ伝え広めたと言われています。





レシピ紹介!

在 NY 日本国総領事公邸料理人の嶋 泰宏シェフに実際に作っていただきました。

作り方

材料 3～4人前

お米	2合
鮭	200g
鮭のアラ（あれば）	
塩（下処理用）	適量
いくら醤油漬け	300g

調味料:

昆布だし	540ml
みりん	36ml
醤油	36ml

1. 米を研いで1時間ほど水に浸透させる。その後ザルなどで水を切る。
2. 鮭を食べやすい大きさに切って少量の塩を振る。アラがある場合はアラにも塩を振る。余計な水分と取るため、10分ほど置いておく。
3. 鮭の身をさっと熱湯にくぐらせる。そうすることで鱗、血合い、匂い、など余計な水分を取り除きます。旨味を閉じ込める作用もあります。
4. 調味料を鍋に入れ沸騰させたら、鮭のアラと切り身を入れ、5分程煮る。アクをこまめに取り取る。
5. 煮込んだら鮭の切り身だけを取り出し、だしをザルとキッチンペーパーなどを使って漉す。漉しただしは冷ましておく。
6. 土鍋に水を切ったお米を入れ、冷ましただしを 360ml 入れる。火にかけて沸騰させる。
7. 沸騰したら、火加減を弱火に落として、15分炊く。15分後に火を止めて10分蒸らす。蒸らし終わったらしゃもじで底からさっくりと混ぜる。
8. 鮭の切り身といくらの醤油漬けをご飯に盛り付けて、完成です。



シェフから一言:

醤油漬けのいくらではなく、出汁に潜らせたいくらを使用するなど、家庭によっては色々な味付け方法があるようです。また、お好みで三つ葉や大葉などを飾っても美味しくいただけます！

はらこ飯の作り方を動画でも公開中！

是非ご覧ください：

[youtube.com/user/CGJNYchannel](https://www.youtube.com/user/CGJNYchannel)



はらこ飯の日



一年 365 日を通して、世界には多くの記念日がありますが、日本も例外ではなく、様々な企業や団体等が PR を目的に記念日を登録しています。1991 年に設立された一般社団法人日本記念日協会が企業などからの申請を受け、記念日の認定と登録を行っており、現在までに認定された 2100 以上の記念日の中には、人気お菓자에因んだポッキー & ブリッツの日(11 月 11 日)や、世界的に有名なポケモンのゲームが初めて発売された Pokémon Day(2 月 27 日)などがあります。

そして、今回ご紹介したはらこ飯にも記念日があります。宮城県を代表するこの郷土料理を全国の人々に知ってもらうため、亘理町が 10 月 8 日を「はらこ飯の日」として制定しました。

10 月は食材として欠かせない鮭の漁業が阿武隈川で解禁される月で、8 日は「はらこ」の「は」と「ハチ(8)」の「ハ」を掛けて選ばれました。

10 月 8 日には是非はらこ飯を作って召し上がってみてはいかがでしょうか。

