

11月30日（水）

きょうは、“かてめし”についてのお話をします。

「かてめし」は、埼玉県の秩父地方ちちぶちほうに昔から伝わる郷土料理きょうどりょうりです。

見た目は炊き込みご飯たごによく似ていますが、最初から野菜ちようみりょうや調味料

を入れるのではなく、炊き上がった白いご飯たごに少し濃い目に味付け

をした具材まごを混ぜ込む料理です。「かて」とは、秩父地方ちちぶちほうの言葉で混

ぜるという意味があり、季節によって混ぜられる具材は変わります。

山の中に位置する秩父地方ちちぶちほうでは、春にはワラビやゼンマイなどの

山菜さんさいを、夏にはサヤインゲンなどの緑の豆を、秋にはキノコなどの山

の幸さちを、冬には大根やごぼうなどの冬野菜を使用します。ほかに、油

揚げやこんにゃく、ひじき、干ししいたけほなども使われます。

きょうの“かてめし”は、具材たっぷりえいようまんてんで、栄養満点ですので、し

っかり残さずに食べましょう。