

男の初心者料理教室だより



今後の予定

4月9日(木) 深沢区民センター

5月14日(木) 同上

6月11日(木) 同上



3月のお料理は、左下より時計回りで

- ご飯
- 鶏手羽と大根のオイスターソース煮
- たこと野菜のマリネ
- キャベツとじゃがいものスープ



■ 私の郷土料理

つつけ

出身は青森県三戸郡田子町、あの高価な青森県産ニンニクの産地で有名な所で、(たっこまち)と読みます。

つつけは青森県南部地方(田子町、三戸町、南部町)で主に「つつけ」と呼ばれており、他に「かっけ」「むぎかっけ」「そばかっけ」とも言います。旧南部藩の岩手県北部も同様に呼ばれることが多い。

幼少の頃、田舎に行くときの料理をごちそうになった記憶があります。

● 材料:小麦粉またはそば粉を熱湯でこねて作ります。薄く伸ばして三角形や四角形に切っておきます。



● 調理法:大根、白菜、豆腐などの野菜と一緒に鍋で煮て茹で上がった生地を味噌でいただきます。

● 味噌:ニンニク味噌やネギ味噌が一般的で、各家庭で味が異なります。

【由来】家族みんなで鍋をつつきながら食べた(食べ→け)ことから「つつけ」と名がついたという説や、これ(これ→かっ)食べ(食べ→け)が変化して「かっけ」になった説あり。

■ 米麴甘酒の効能

甘酒は「飲む点滴」とも呼ばれ、美容や健康に多くの良い効果がある日本の伝統的な発酵飲料です。

- 原料:米と米麴のみ
- 期待出来る効果:疲労回復、腸内環境の改善・便秘、美容効果
- 含まれる成分:ブドウ糖、オリゴ糖、食物繊維、アミノ酸など
- アルコール:含まない

■ 美肌・美容効果

甘酒に含まれるグルコシルセラミドは水分蒸散を抑える効果があります。またビタミンB群、フェルラ酸、コウジ酸、アミノ酸も美肌づくりに効果あり。

■ 疲労回復効果

甘酒にはブドウ糖が豊富に含まれており、素早くエネルギーに変換されるため、疲労回復に役立ちます。アミノ酸も運動後の栄養補給に適しています。

■ 便秘改善・腸活効果

オリゴ糖やレジスタントプロテイン、食物繊維が腸内環境を整え善玉菌を活性化させます。これにより便秘の改善が期待できます。

■ コレステロール値の改善

レジスタントプロテインには脂質を吸着して体外に排出する効果あり。飲み過ぎは血糖を上げるので注意。

(文責 小坂 諭 2026.3.12)