

## ✿宮城県の郷土料理を知ろう！【春編】✿

[#学科概要はこちら](#)  
[#バックナンバーはこちら](#)

みなさん！スポーツ栄養学科通信をご覧いただきありがとうございます！

4月に入り、日に日に暖かくなっていますね。寒暖差に気をつけてお過ごしください。

スポーツ栄養学科は運動・スポーツ、食と栄養について学べる学科です。今回は旬の食材を使用した**宮城県の郷土料理**を紹介します！地元の食材を使用した、郷土料理を食べて健康な身体を作りましょう！

### ①たけのご飯

「たけのご飯は、たけのこのアレンジメニューとして、最も一般的な料理です。」<sup>1)</sup> 宮城県内では4月ごろから各地で孟宗竹（もうそうちく）が収穫されます。また栄養素は、塩分を輩出する**カリウム**（たけのこ 若茎 100gあたり520mg）、**血糖値上昇の抑制**や**整腸効果**などがある**食物繊維**（たけのこ 若茎 100gあたり2.8g）を豊富に含みます。



### ②ほっき飯

『ほっき飯』は生のホッキ貝を醤油ベースのタレで煮こみ、その煮汁でご飯を炊き込みます。さらにご飯の上に調理したホッキ貝をのせ、食される料理です<sup>1)</sup>。ホッキ貝は、冬から春にかけて捕獲され、殻長10cm程の大型の二枚貝です。ホッキ貝には**ビタミンB<sub>12</sub>**が豊富に含まれており、**ほっき貝100gあたり48μg**と、魚介類の中ではトップクラスを誇ります。「また、**ビタミンB<sub>12</sub>**は**赤血球中のヘモグロビン生成を助ける**ほか、**脳から神経伝達を正常に保つ働き**があります。」<sup>1)</sup>



### ③ばっけみそ



「練り味噌の中で、宮城県でよく食されている味噌が『ばっけみそ』です。『ばっけ』とは、宮城県の方言で**ふきのとう**を指します。」<sup>1)</sup>苦味成分はケンフェノール、フキノール酸、植物アルカロイドなどのポリフェノールが含まれます。これらの成分には**抗酸化作用**や**免疫力UP**、**腎臓や肝臓の機能を高めて体内の有害物質を排出するなどの効果**があります。<sup>2)</sup>



郷土料理は地元の食材を使い、**地域や家庭で継承されている料理のこと**です。現在は食の多様化が進み、**国内での和食文化の保護・継承が課題**となっています。郷土料理を知ることにより**地域の食材や和食文化を知る**ことができますので、気になった方はぜひ地元の郷土料理を調べてみてください！

参考文献

1)農林水産省HP

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/area/miyagi.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/miyagi.html)

2)日本食品標準成分表2020年版（八訂）

