



佐賀の郷土料理「だんご汁」

11月14日(金)実施予定

佐賀県に古くから伝わる郷土料理で、“だんご”がなまって“だご”といわれたりしています。だんご汁は、小麦粉で作っただんごを、たっぷりの旬の野菜とともに煮込んだ具たくさん汁物です。「だんご汁」や「ねばだごじゅ」「ひらひぼ汁」「つんきーだご汁」など、だんごの形状や地域によって呼び名が変わるそうです。中でも「つんきーだご汁」は、武雄弁で、ちぎるという意味の“つんきー”から、だんごを手でちぎって作ることがわかります。

麦作りが盛んな佐賀県では、白米や茶粥などの主食がない時の代用品として食べられてきました。唯一の動物性たんぱく質であるクジラ肉を使ったり、小豆を入れる地域もあるそうです。突然の来客のおもてなしや、慶事の宴会の席で食されるほど、愛されている郷土料理です！だんご汁を寒い日に食べると体がとても温まりますよ。給食のだんご汁には、豚肉、厚揚げ、ごぼう、人参、大根の具材が入っています。ご家庭でも是非、作ってみてください！



農林水産省：うちの郷土料理

旬の食材①～ごぼう～

ごぼうは食物繊維を多く含む野菜です。食物繊維は消化吸収されず便通を良くします。ごぼうに含まれるイヌリンは血糖値を下げる効果があり、微量に含まれるリグニンという成分には整腸作用があり、便と一緒にがん物質も排出するので、大腸がんの予防にも役立ちます。



ごぼうは皮にもアミノ酸やグルタミン酸などの栄養が含まれているので、丁寧な皮むきやあく抜きはかえって栄養を逃がしてしまいます。泥はしっかり落として、皮ごと美味しく食べましょう。

参考：野菜・果物図鑑

旬の食材②～さつまいも～

さつまいもにはビタミンC、E、β-カロテンが豊富に含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい性質なので摂取しやすいのも利点です。また、いも類の中でも一番多くの糖質を含み、低めの温度でゆっくり加熱することで甘みが強くなります。ふかし芋や焼き芋、大学芋などが広く知られていますが、サイコロ状に切り、サラダにするのもおすすめです。



さつまいもを輪切りにした切り口を見てみると白い液体がじんわり出ているのを見たことはありませんか？これはヤラピンという成分で腸のぜん運動を促進する働きがあり、便秘改善にうってつけです。

参考：野菜・果物図鑑