

# きょうどりょうりしょうかい 郷土料理紹介

# いばらきけん 茨城県

## み と ほんしゅ とくがわみつくに ちょうじゅ ひけつ にゅうせいひん 水戸藩主・徳川光圀の長寿の秘訣は乳製品にあり？



むかし いばらきけん おさ  
昔の茨城県を治めていたのは、水戸藩主である徳川光圀

です。ドラマにもなった水戸黄門とは、この徳川光圀のこ

とです。当時の平均寿命が50歳ほどであったのに対し

て、光圀は73歳まで長生きしました。栄養価の高い牛乳

や乳製品を好んで食べていたことが長生きの秘訣だった

と言われています。特に、牛乳酒やチーズの一種である

白牛酪をよく食べていたそうです。



はくぎゅうらく  
白牛酪

きょう きゅうしょく いばらきけん せいさんりょうにほんいち こまつな みすな  
今日の給食では、茨城県が生産量日本一の小松菜、水菜、れん

こんと、乳製品のひとつであるヨーグルトを隠し味に使ったあえも  
のを作りました。

## いばらきけん 茨城県といえば、**なっとう**納豆！

いま やく ねんまえ みなものよいしえ ひと いばらきけん み と し  
今から約1000年前、源義家という人が茨城県水戸市

に滞在した際に、煮豆の残りをわらで包んでおいたところ、

煮豆が自然に発酵し、納豆が生まれたといわれています。



源義家



み と し なっとう ぜんこくてき ゆうめい めいじ ねん  
水戸市の納豆が全国的に有名になったのは、明治22年の

み と え きかいぎょう あ えきまえ なっとう う だ  
水戸駅開業に合わせ、駅前で納豆が売り出されたのがきっかけ  
とされています。