

きょうどりょうりしょうかい いばらきけん 郷土料理紹介～茨城県～

みとほんしゅ とくがわみづくに 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 みとほんしゅ とくがわみづくに
昔の茨城県を治めていたのは、水戸藩主である徳川光圀

みとこうもん とくがわみづくに
です。ドラマにもなった水戸黄門とは、この徳川光圀のこ

とうじ へいきんじゅみよう さい たい
とです。当時の平均寿命が50歳ほどであったのに対し

みづくに さい ながい えいようか たか ぎゅうにゅう
て、光圀は73歳まで長生きしました。栄養価の高い牛乳

にゅうせいひん この た ながい ひけつ
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

い とく きゅうにゅうしゅ いっしゅ
と言われています。特に、牛乳酒やチーズの一種である

はくぎゅうらく た
白牛酪をよく食べていたそうです。



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 みずな
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、にゅうせいひん かく あじ つか
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 なっとう
茨城県といえば、納豆！

いま やく ねんまえ みなもとのよしいえ 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

たいざい さい にまめ のこ つづ
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、

にまめ しじん はっこ なっとう う
煮豆が自然に発酵し、納豆が生まれたといわれています。



みとし なっとう ぜんこくてき ゆうめい
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。