

## おっきりこみについて



### 野菜たっぷりヘルシー おっきりこみは、旬を食べる料理です

おっきりこみは、幅広のめんを野菜中心の具と一緒に煮込んだ料理です。具材はにんじん、長ネギ、だいこん、しいたけ、じゃがいも、さといも、きのこなどです。入れる野菜は家庭により、地域・季節によっても変わってきます。共通するのは、季節の野菜を使うこと。きのこの季節ならきのこをたくさん使いサトイモがおいしい季節になればサトイモを多めに使います。おっきりこみは旬を食べる料理です。



### 群馬の小麦自慢

おっきりこみは、江戸時代の頃から食べられていました。群馬特有の長い日照時間、空っ風、水はけの良い土壌など、小麦作りに適した条件を備えていたことから、昔から小麦栽培が盛んでした。南の地方では、米と小麦の二毛作も行われていました。

そのため、昔から群馬県では、おっきりこみをはじめ、焼きまんじゅうやうどんなど、小麦を使った粉食文化（こなしょくぶんか）が根付いています。

群馬県は、小麦の生産量が全国第4位（平成28年）の小麦産地です。

日本の小麦はパンには向いていません。でも、群馬県ではパンにあう小麦を作りました。給食でも、まるパン、まるパン横切り、ぐんまるくん（あままる）、ピストレが群馬県で作られた小麦を使っています。



### おっきりこみは今流行の時短レシピです

おっきりこみは、小麦栽培が盛んな土地柄から、日常の食事としてよく食べられてきました。特に農家では、お母さんが畑仕事から帰ってきて家事や小さな子供の世話をしていました。そんな忙しい毎日を送るお母さんたちの「少しでも早く家族に夕ごはんを作ってあげたい」との思いから生まれたのがおっきりこみです。家で作った小麦を粉にして手早く麺を打ち、幅広に切って、家で採れた野菜とともにそのまま煮込み、短時間でおいしいものを作ろうと生まれた当時の時短レシピでした。

