

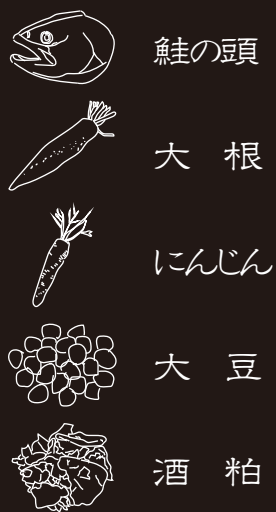
# しもつかれ

# 栃木郷土料理 下津家令

- ・栃木県を中心に食べられている郷土料理
- ・1250年の歴史があると言われている
- ・宇治拾遺物語にも記載がある
- ・2月の初午の時期に各家庭でつくる風習があり、稲荷神社にもお供えする行事食



## 主な材料



## 調理法

1. 鮭の頭の下ごしらえ
2. 大根・にんじんを「鬼おろし」で下ろす
3. 材料を全て入れて鍋で煮込む
4. 数日「発酵」させる



## しもつかれの魅力

1. 体に良い材料ばかりで発酵してるので「栄養たっぷり」
2. 食べ物を大事にする「もったいない精神」
3. 近所にお裾分けする「シェア文化」
4. 家庭によつての味の違いを「認めあう文化」



いま、しもつかれが生まれ変わっています。



しもつかれ JAPAN  
<http://shimotsukare.jpn.com/>

