

## 今月の郷土料理

2025年11月：香川県

「今月の郷土料理」は、毎月一つの都道府県を選び、その土地の郷土料理を紹介します

### ● まんばのけんちゃん（献立ラクだもん幼児食：2025年11月6日昼食に「こまつなのけんちゃん」として掲載）

香川県の冬の代表的な郷土料理に「まんばのけんちゃん」があります。「まんば」とは、10月から4月が旬の高菜の一種で、独特のアクが特徴です。香川県では広く栽培され、家庭でも手軽に育てられています。外側の葉を摘んでも次々と芽が出るため「万葉」と名付けられました。

「まんば」は、寒さで霜に当たると柔らかく甘みが増し、ビタミンCも豊富です。「けんちゃん」とは、まんばと豆腐、油揚げ、小さな煮干しなどを使った炒め煮で、地域によって味付けや具材が異なります。作り方は、まず、まんばをゆでてアク抜きをし、煮干しを炒めて香りを出します。そこへ刻んだまんば、豆腐、油揚げを加えて炒め、最後に出汁と調味料で煮ます。家庭の冬の定番料理で、スーパーの惣菜としても販売され、学校給食にも取り入れられています。今回は、手に入りやすいこまつなで代用し、「こまつなのけんちゃん」として献立に登場します。



画像はイメージです

参考：「まんばのけんちゃん」[https://www.maff.go.jp/i/keikaku/svokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/manbano\\_kenchan\\_kagawa.html](https://www.maff.go.jp/i/keikaku/svokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/manbano_kenchan_kagawa.html)

### ● しっぽくうどん（献立ラクだもん幼児食：2025年11月18日昼食掲載）



画像はイメージです

香川県の「しっぽくうどん」は、秋から冬にとれる数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で煮込み、ゆであうどんにかける郷土料理です。野菜の甘みや油揚げの旨み加わり、寒い季節に特に美味しく食べられます。讃岐うどんの特徴である強いコシとなめらかな食感に、季節の野菜の風味や甘み、油揚げの旨味加わり、寒い季節に特に美味しく食べられます。香川県でうどんづくりが盛んになったのは、良質な小麦の栽培に適した温暖な気候や、煮干しの原料となるカタクチイワシが豊富な伊吹

島、塩や醤油の生産などの条件が整っていたからです。江戸時代にはすでに広く親しまれており、冬場の家庭料理や来客のおもてなし、祭りや年越しの料理として食べられてきました。現在も県内の多くのお店で提供され、県外から訪れる観光客にも人気の料理のひとつです。冬に向けて寒くなってきましたね。

「しっぽくうどん」を食べて心も体も温まりましょう。

参考：「しっぽくうどん」[https://www.maff.go.jp/i/keikaku/svokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/shippoku\\_udon\\_kagawa.html](https://www.maff.go.jp/i/keikaku/svokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/shippoku_udon_kagawa.html)