

## しもつかれ

はつま 初午（2月最初の午の日）は、豊年を祈る稲荷神社の祭りの日であり、栃木県では、しもつかれを作る風習があります。正月の塩引き鮭の頭、節分の大豆、大根やニンジンなど、その季節に手に入る食材を煮込んだ料理で、食べ物をむだにしない文化として伝わっています。



赤飯としもつかれ  
(平成 22 年鹿沼市笹原田 県立博物館提供)

## 〜とちぎ人の想い〜

- ・「しもつかれ」ということばを聞くと、“ふるさととちぎ”を思い出します。
- ・初午には、稲荷神社に赤飯と「しもつかれ」をお供えしていました。



鬼おろしで大根をおろす  
(平成 22 年鹿沼市笹原田 県立博物館提供)

## 〈しもつかれの説明〉

「しもつかれを7軒食<sup>ちゅうふう</sup>べると中風※にならない」といわれるほど、栄養満点の料理です。（3軒、5軒というところもあります。）

また、「各家庭によって味が違う」といわれ、お互いに味比べとして交換する風習もあります。

学校給食のメニューになっている地域もあります。

鮭の頭は正月に食べた鮭、大豆は節分に煎った福豆など、その季節に手に入る食材を使って作られたしもつかれは、「食べ物を無駄にしない」栃木県人の知恵が生みだした優れた郷土料理といえます。

※中風＝脳内出血などの病気。

しもつかれで使う  
大根やニンジンは、  
「鬼おろし」で  
おろすまるね☆☆

