

食育コラム

大崎の美味しいもの「凍みっばなし」

大崎市の特産品といえば、「凍み豆腐」が有名です。岩出山地域で地場の大豆を使い、古くから作られてきた保存食で、長い冬の貴重なたんぱく源として重宝されてきました。この「凍み豆腐」を作る過程で、乾燥させずにそのまま凍結・熟成させたものが「凍みっばなし」です。

「凍みっばなし」は、凍み豆腐に比べやわらかく、なめらかな歯ざわりが特徴です。これをかつ丼風に仕上げた「凍みっばなし丼」は、ご当地メニューとして岩出山や鳴子地域の飲食店で提供されています。

これからの寒い時期、鍋や煮物などの温かい料理に「凍みっばなし」を取り入れてみてはいかがでしょうか。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）