食育だより

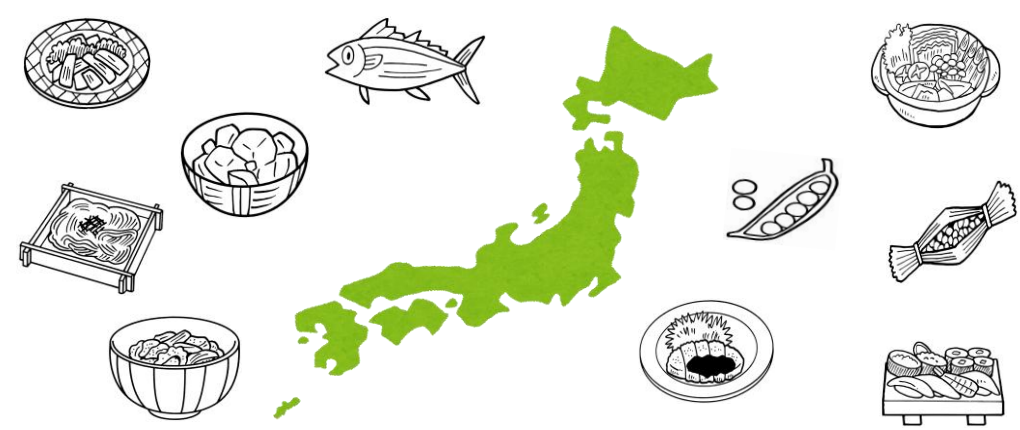
2月

那須町立那須中学校【毎月19日は「食育の日」】

文責：栄養教諭　岩瀬　幸

日本の食文化を学ぼう

日本には美しい四季があり、その季節ごとに旬の農産物や水産物があります。これらを無駄なく、おいしくいただくための知恵として発展したのが、地域の「食文化」であり「郷土料理」です。今月号では、日本各地にどのような食文化や郷土料理があるのか、その一部を紹介します。



各地に特色があるように、私たちの住む栃木県には「しもつかれ」という郷土料理があります。冬の寒さを乗り切るための先人の知恵が詰まった料理になっています。

「しもつかれ」は、２月の初午の日に作る栃木県の郷土料理です。鮭の頭、大根、人参、節分の豆、酒粕などを煮込んで作ります。家庭ごとに味が異なるため「７軒分食べ歩くと病気にならない」という言い伝えもあります。正月の残り物を無駄なく使い切るための工夫から生まれた、地域に伝わる伝統の味です。

先週13日の給食では、鮭の切り身を使い、酒粕を控えてアレンジした「しもつかれ」を提供しました。慣れない味に戸惑う姿も見られましたが、伝統料理を知る大切な機会となりました。こうした経験を積み重ね、先人の知恵が詰まった郷土の味を、次世代へ繋いでいきたいものです。

主な県と代表的な郷土料理	
北海道	石狩鍋
秋田県	きりたんぽ
岩手県	わんこそば
宮城県	ずんだもち
山形県	いも煮
栃木県	しもつかれ
山梨県	ほうとう
富山県	ます寿司
長野県	ごへい餅
愛知県	みそかつ
福井県	焼きサバ
滋賀県	ふな寿司
京都府	にしんそば
広島県	カキの土手鍋
香川県	讃岐うどん
福岡県	筑前煮
長崎県	ちゃんぽんめん
鹿児島県	薩摩汁
沖縄県	ゴーヤチャンプルー