

日本の食たくのすがた

16 地域の食材を生かす

地域でとれた農産物を食材として生かす取り組みには、どのようなものがあるでしょうか。

問 地域に古くから伝わる「郷土料理」には、その地域ならではの食材と調理法が用いられています。日本各地には、どのような「郷土料理」があるか調べてみましょう。

郷土料理

郷土料理は、その土地でとれた農産物や水産物を主な食材にして、その地域ならではの調理法でつくり、受けつがれてきた料理です。

ココが大切!

たぶ(佐賀県)

たけのこやれんこんなどの旬の野菜やこんにゃく、とり肉などを細かく切り、だしで煮込んで麩を入れ、かたくり粉でとろみをつけた煮物。祝いごとや法事など、人が集まる時につくられる。



ゴーヤチャンプル(沖縄県)

ゴーヤ、ぶた肉、島豆腐、卵などを加えていためたもの。ゴーヤは沖縄の特産品で、にが味が強いので、にがうりともいわれている。「チャンプル」は沖縄の方言で「いためたもの」などの意味。



京漬物(京都府)

京都では、古くから品種改良されてきた「京野菜」を漬物にして、冬の間も野菜を食べられるようにしてきた。「聖護院かぶ」を使った干枝漬、「賀茂なす」を使ったしば漬などが有名。



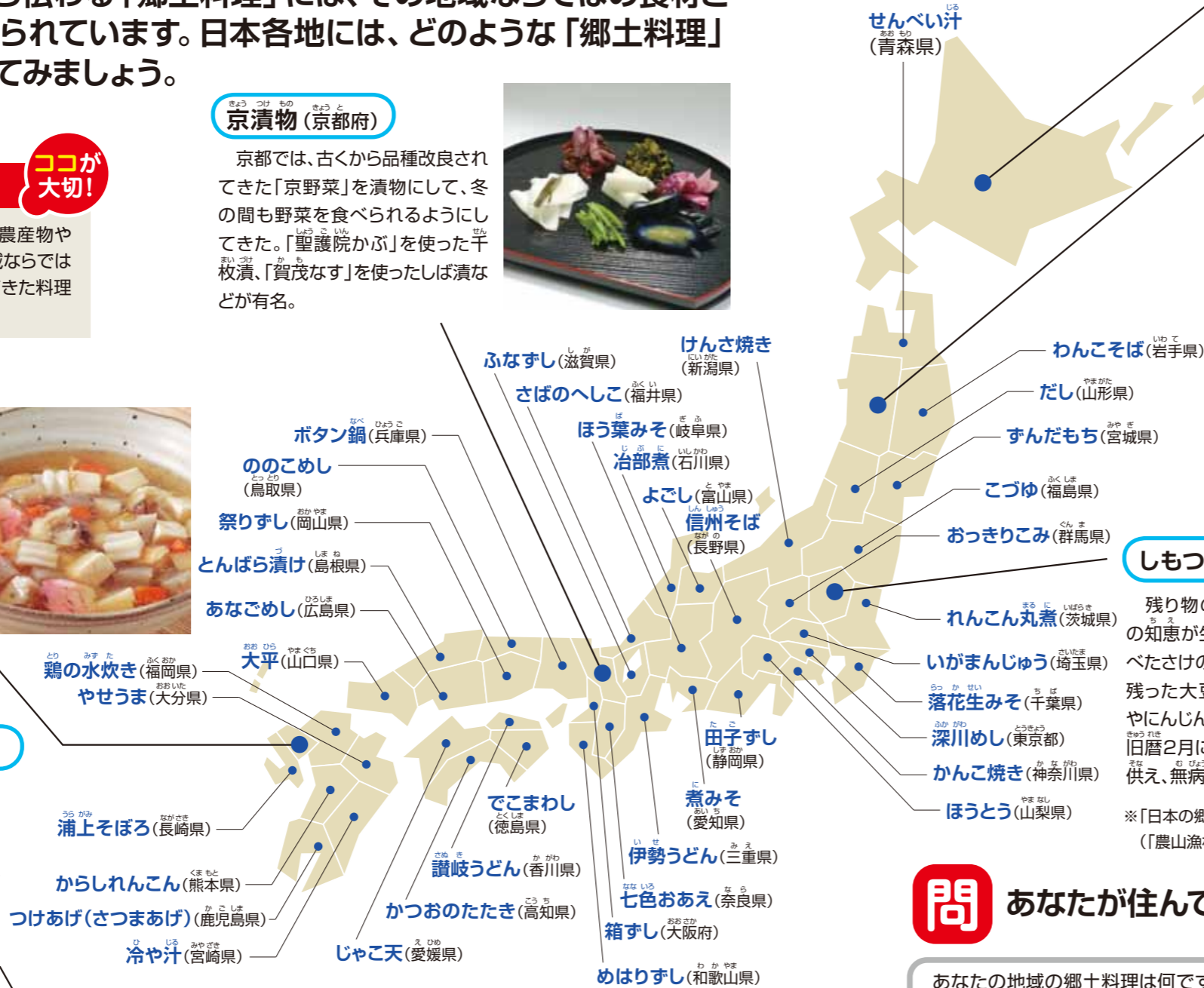
ふかめる

食材の「旬」

ある農産物や水産物がよくとれ、最も多く市場に出回る時期を「旬」といいます。旬の食材は、新せんでおいしく、その時期に必要な栄養もたっぷり含まれます。例えば、冬が旬の白菜は、鍋物や漬物によく使われます。冬の白菜にはビタミンCが多く、かぜの予防に役立ちます。

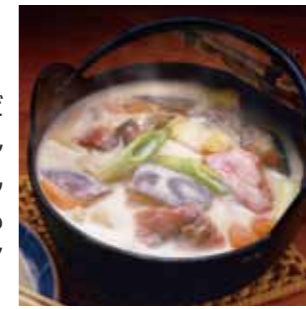
最近は、さいばい技術や保存方法の発達により、一年中食べることができる農産物が増えてきたため、旬がわかりづらくなってきたといわれています。

日本の郷土料理マップ



三平汁(北海道)

じゃがいも、にんじん、大根などの野菜と、ぬか漬けや塩漬けにしたさけ、にしんなどの魚を煮込んだもの。みそや酒かすを入れたものもある。魚の切り身のほか、アラ(頭や骨)を入れることもある。



きりたんぼ鍋(秋田県)

つぶしたごはんを、杉の棒にまきつけて焼いたものを「たんぼ」という。切った「たんぼ」(きりたんぼ)を、ねぎ、せり、きのこやとり肉などと、とりがらのだし汁で煮込んだ鍋料理。



しもつかれ(栃木県)

残り物の食材を生かす先人の知恵が生きた料理。正月に食べたさけの頭や節分の豆まきで残った大豆、すりおろした大根やにんじんを、酒かすで煮込む。旧暦2月に赤飯とともに社に供え、無病息災をいのった。



地産地消

ココが大切!

その土地でとれた農産物や水産物を、その地域で消費することを地産地消といいます。生産されてから消費者にとどくまでのきりが短いので、新鮮なまま食べることができ、体によいとされています。「三里四方の食によれば病知らず」(※三里=約12km)ということわざもあるように、自分が生活している身近なところでつくられたものを食べていれば、病気になりにくいといわれています。また、フード・マイレージ<=>P.29 フード・マイレージ>も小さいため、地産地消は人の健康と環境にやさしい取り組みといえます。最近では、給食でも地域でつくられた食材が多く使われています。

調べるヒント

- 地域の郷土料理の調べ方
- 近くにある直売所や道の駅にある食品や、料理を調べる。
 - 地域のJAに行き行って聞く。
 - 地域の観光案内のパンフレットやホームページを見る。
 - 家の人や、地域のお年よりに聞く。

問 あなたが住んでいる地域の郷土料理について、調べてみましょう。

あなたの地域の郷土料理は何ですか。

使われている主な食材は何ですか。

その食材はどこでつくられたものですか。

もっとくわしく 郷土料理百選 で 検索 (一般財団法人 農村開発企画委員会)