

小学校(高学年)

令和〇年〇月〇日(〇)

日本の食文化について知ろう
和食



〇〇市立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇 〇〇

1

【本日の内容】

- 1 和食の特ちょう
- 2 行事食クイズ
- 3 行事食の特ちょう
- 4 行事食の色々
- 5 郷土食の特ちょう
- 6 県内の特ちょうと郷土食



- (1) 浜通り、中通り、会津地方の特ちょう
- (2) 浜通り、中通り、会津地方の郷土料理

2

1 「和食」の特ちょう

だしの文化	四季	郷土食
気候風土	行事食	マナー



2013年12月に
ユネスコ無形文化遺産(いさん)に
登録されました。

* 無形文化遺産とは・・・
後生にまで残しておくべき、
形のない伝統的な昔からの文化。

3

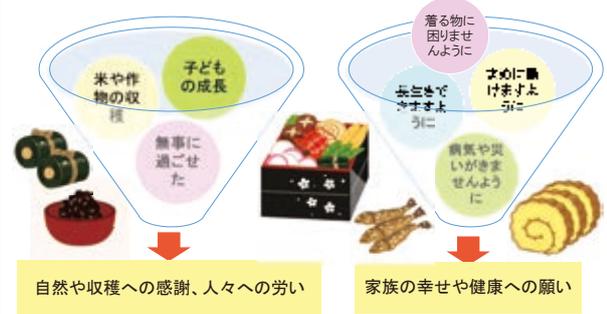
2 行事食クイズ どんな行事に食べるでしょうか？



① おせち料理	② ひしもち・うしおじる	③ 柿もち・ちまき	④ 月見だんご
正月	ひなまつり ももの節句	こどもの日 たんごの節句	月見(十五夜)

4

3 行事食のいわれや特ちょう



米や作物の収穫 子どもの成長

無事に過ごせた

自然や収穫への感謝、人々への労い

着る物に困りませぬように

長生きできまじょうに

さめに働けまじょうに

病氣や災いがきませんように

家族の幸せや健康への願い

5

4 行事食のいろいろ

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

七草がゆ	節分豆	土用のうしの日のうなぎ
七五三の千歳飴	秋彼岸ぼたもち	年越しそば

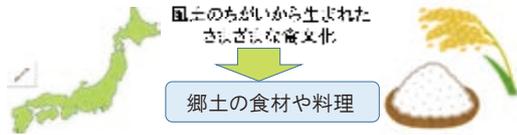


6

5 郷土食の特ちょう

地域の産物を利用して風土に合った食べ物として作られ食べられてきました。歴史や文化とともに受けつがれています。

- 海から遠い地域→ 魚を長持ちさせる知恵や工夫
- 冬の寒さがきびしい土地→ 野菜を長期にわたり保存する工夫



7

6 県内の特ちょうと郷土料理



〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

(1) 浜通り、中通り、会津の特ちょう

気候や風土を利用した料理の工夫

会津	中通り	浜通り
<p>身欠きにしん ほたて貝柱</p>	<p>しみ豆腐 こい</p>	<p>新鮮な魚介類 しみ大根</p>
<p>生魚が入りにくいため、乾物を活用した料理。</p>	<p>寒冷で作る保存食や湖沼でとれる魚を使った料理。</p>	<p>海の新鮮な魚介類や山間部の保存食を使った料理。</p>
<p>にしんの山椒漬 こづゆ</p>	<p>しみ豆腐の煮しめ こいこく</p>	<p>ういの貝焼き しみ大根煮物</p>

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 **浜通り①**



さんまのぼうぼうやき

漁師がとれたてのさんまをミンチにして焼いた「ぼうぼうやき」は、さんまの脂で炭がぼうぼうと燃え上がるところからこの名がつけました。



かつおのやきびたし

かつおは、7月頃に福島沖でとれます。「かつおのやきびたし」は、相馬野馬追祭りで食べられる一品です。

10

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 **浜通り②**



ほつきごはん

6月頃から松川浦や近くの海岸でとれるほつき貝は、きれいに洗ってカラをとりはずしてからご飯と炊きます。



どんこじる

どんこは、野菜と一緒に煮込んだ汁です。どんこは、夏から秋まで小高町をはじめ浜通り地方で食べられています。

11

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 **中通り①**



みそかんぷら

かんぷらとは、じゃがいものことです。7月の収穫時期になると、主に小さいものを皮付きのままゆでたり、煮物にしりして食べられています。



こいのうまに

沼や川でとれたこいは、むかしから出世魚として重んじられ、祝い事やお祭り事には必ずお膳についていました。また、みそ煮のこいこくや刺身としても食べました。

12

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 **中通り②**



いかにんじん

北海道から伝わった会津の松前漬けがルーツといわれています。松前漬けから「いかにんじん」として二本松に伝わり、今でも正月には欠かせない料理となっています。



しみ豆腐のぞうじ

冷たい風が吹く中通りの気候を生かして作った豆腐の保存食です。昔の各家庭では冬の貴重なタンパク源として「ぞうじ」にや「みそ汁」に入れて食べていました。

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 **会津①**



〈出典：会津の年中行事と食べ物〉
(平出美穂子)平成11年10月)

こづゆ

「こづゆ」は、会津の冠婚葬祭や正月などに食べられてきた料理です。干し貝柱でだしをとった吸い物で、手塩皿(てしおざら)といわれる小さめの会津しっ器に盛りつけます。



棒たら煮

江戸時代、北海道から会津へ持ち込まれる魚は干物にして船で運ばれてきました。干したらもその一つで、2日かけて戻し何日もかけてじっくり煮る手間のかかる料理です。

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 **会津②**



しんごろう

昔、南会津下郷町の「しんごろう」という百姓が、もちの代わりうるち米を炊き半つきにしてもちのように丸め串にさしてじゅうねんみそをぬり、いろりで焼いて食べたことが由来です。



ざくざく煮

大みそかや節分に食べる汁物です。会津地域により切り方や材料が少しずつ異なります。ざくざくとは、小金が貯まるようことかたくさんの具材が入る様子からその名がつけられたとも言われています。