中学校
高　校

令和〇年〇月〇日（〇）

日本の食文化

和　食

〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇　〇〇

1

【本日の内容】

1　和食の特徴
2　行事食クイズ
3　行事食の特徴
4　行事食の色々
5　郷土食の特徴
6　県内の特徴と郷土食

（1）　浜通り、中通り、会津地方の特徴
（2）　浜通り、中通り、会津地方の郷土料理

2

1 「和食」の特徴

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 柏もち・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徴

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の料理を「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 郷土食の特徴

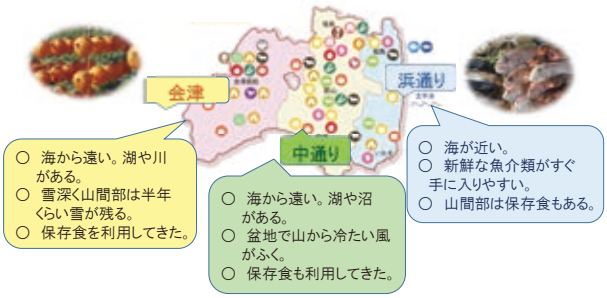
地域の産物を活用して風土に合った食べ物として作られ食べられてきました。歴史や文化とともに受けつがれています。

○ 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

風土のちがいから生まれたさまざまな食文化

郷土の食材や料理

6 県内の特徴と郷土料理



○ 海から遠い。湖や川がある。
○ 雪深く山間部は半年くらい雪が残る。
○ 保存食を利用してきた。

○ 海から遠い。湖や沼がある。
○ 盆地で山から冷たい風がふく。
○ 保存食も利用してきた。

○ 海が近い。
○ 新鮮な魚介類がすぐ手に入りやすい。
○ 山間部は保存食もある。

〈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、会津の特徴

気候や風土を利用した料理の工夫

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

(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

「ぼうぼうやき」は、元来漁師が舟の上で食べるものです。まな板にさんまのミンチをのせ上から真っ赤な炭をのせると、さんまの脂で炎がぼうぼうと燃え上がるところからこの名がつきました。

かつおのやきびたし

かつおは、赤道付近で産卵し、1歳になると黒潮に乗って沖縄から北海道へ北上します。7月頃には3・4歳のかつおが福島沖でとれます。「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。

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 浜通り②

〈出典:「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子)平成13年12月〉

ほっきごはん

6月頃から水揚げされる松川浦をはじめ近在する海岸でとれるほっき貝は、相馬地方を代表する食材です。「ほっきごはん」以外に酢の物、天ぷらなど11月まで食べられています。

〈出典:「おいしく・イキイキ・相馬の料理」相馬地方調理師会 平成13年9月〉

どんこじる

どんこは、北海道函館から浜通り地方の太平洋沿岸に生息しています。野菜と一緒に煮込んだどんこ汁は、夏から秋まで小高町をはじめ浜通り一帯で食べられています。

(2) 浜通り、中通り、会津の郷土料理 中通り①

みそかんぷら

7月の収穫時期になると主に小芋を皮付きのままゆでたり煮物にしたりして食べられています。
かんぷらとは、馬鈴薯のことでこのみそかんぷらは、中通りで食べられています。

〈出典:歴史春秋社「中通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子)平成12年10月〉

鯉のうまに

沼や川でとれた鯉は、古来より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き食していました。その他、みそ煮の鯉こくや刺身としても食べました。

（2） 浜通り、中通り、会津の郷土料理 中通り②

いかにんじん

江戸時代、會津藩が北海道の松前藩の沿岸警備をしていたことから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」として二本松藩にも伝わり、今でも正月には欠かせない料理となっています。

しみ豆腐のぞうに

切った豆腐を寒い夜、凍らせ湯に入れてしぼりまた凍らせ、わらに結んでつるし乾かして保存食としていました。各家庭では貴重なタンパク源として雑煮やみそ汁にいれて食べていました。

13

（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。地域により少しずつ具材や切り方もことなりますが干し貝柱でだしをとることが基本の吸い物で手塩皿といわれる小さめの会津漆器に盛られます。

棒たら煮

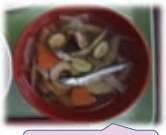
江戸時代、會津藩がえぞ（北海道）警備をしていたことが由来で、北海道からの魚は干物にして運ばれてきました。たらもその一つで、2日かけて戻し何日もかけてじっくり煮る手間のかかる料理です。

14

（2） 浜通り、中通り、会津の郷土料理 会津②

しんごろう

その昔、南会津下郷町の「しんごろう」という百姓が、もちの代わりに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

会津地方では大晦日や節分に食べられます。同じざくざく煮でも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、小金が貯まるように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。

15