

あいちの郷土料理をつくろう

いただきます あいちの食育

地域に昔から伝わる郷土料理や行事食。親から子へ、子から孫へ受け継いでいきましょう。

春 / おこしもん

桃の節句に、女の子の健やかな成長を願ってひし餅、ひなあられなどとともにお雛さまに供えます。



【材料(8個)】 米粉…500g 熱湯…適宜 色粉(赤、緑、黄)…適宜

- 【作り方】
- ①米粉に熱湯を加え、耳たぶくらいの固さに練る。
 - ②よく練ったものを、米粉をふった型に詰め、型から抜く。
 - ③筆を使って赤、緑、黄等の色を所々に塗る。(米粉を練る時、色粉を混ぜ込んだものを所々入れて型に詰めてもよい。)
 - ④型から抜いたものを、蒸し器で表面につやが出てくるまで蒸す。
 - ⑤蒸したては、そのまましょうゆをつけて食べる。固くなったものは焼いて食べる。

冬 / 煮みそ

三河地方の伝統的な家庭料理。家庭によって入れる材料は異なりますが、味噌文化の発達した愛知ならではの郷土料理です。



【材料(4人分)】
 里芋 …… 5~6個(300g)
 にんじん …… 1本(100g)
 ごぼう …… 中1本(200g)
 こんにゃく …… 150g
 しいたけ …… 8枚
 油揚げ …… 4枚
 なぎ …… 2本(200g)
 みそ …… 200g
 さとう …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ2
 だし汁 …… 適宜
 七味唐辛子 …… 適宜

- 【作り方】
- ①里芋、にんじん、ごぼう等の野菜は一口大の乱切りにし、ごぼうは下茹でしておく。こんにゃくは、一口大にちぎりサツと茹でしておく。
 - ②だし汁を煮立て野菜とこんにゃくを入れ、あくを取りながら煮る。みそ、さとう、みりんを加えて軟らかくなるまで煮込む。
 - ③煮あがったら最後にねぎのぶつ切りを加える。

夏 / 箱寿司

昔は家族も多く、大勢の人をもてなすには箱寿司は重宝した。正月、盆、祭りには欠かすことのできない一品。具は季節の魚介類や野菜で作ります。



【材料(4人分)】
 ◆米 …… 4合
 ◆合わせ酢 …… 100cc
 砂糖 …… 65g
 塩 …… 小さじ1
 ◆具
 シジミ(むき身) …… 120g
 ハエ(3~4cmの物) …… 70g
 色角ふ …… 40g
 卵 …… 1個
 干しいたけ …… 15g
 でんぷ、ハラン

- 【作り方】
- ①飯は少しかために炊き、すし飯を冷ます。
 - ②砂出しをしたシジミは、砂糖、みりん、しょうゆ各大さじ1を煮立たせて煮る。
 - ③ハエを洗い、砂糖、みりん、しょうゆ各大さじ2/3を煮立て、少しずつ煮る。
 - ④色角ふは5mm厚さに切り、砂糖、白しょうゆ各2/3で煮かめる。
 - ⑤卵は鍋糸卵にする。
 - ⑥水で戻した干しいたけは、砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1/3、しょうゆ小さじ1で戻し汁とともに軟らかく煮かめる。
 - ⑦寿司箱を少しぬらしてハランを敷き、すし飯1/2を広げ、その上に具を交互に並べ、具の上にハランを敷き、蓋をして押さえ5~6時間程おいてから食べやすい大きさに切る。

秋 / 五平餅

うるち米を炊いて練ったもの。たれは好みで味噌の中にクルミ、ごま、エゴマ、落花生などをいれて味を楽しみます。



【材料(10本分)】
 ◆米 …… 5カップ
 ◆串 …… 10本
 ◆味噌ダレ 味噌 …… 100g
 砂糖 …… 150g
 酒 …… 少々
 クルミ …… 15g
 ごま …… 10g
 しょうが …… 少々

- 【作り方】
- ①米は普通に炊く。
 - ②飯が炊けたら熱いうちにつぶす。
 - ③②のご飯を串に小判型にのせる。
 - ④クルミ、ごまをすり鉢でよくすり、味噌、砂糖、酒を加えてすり合わせ、しょうがのみじん切りを入れる。鍋に移して火を加えながらよく練る。
 - ⑤作っておいた③を芯まで火が通るまで下焼きする。
 - ⑥タレをつけ、炭火でこんがり焼く。

あいちの農産物 ()は旬の時期



トマト (夏)

メロン (夏)

いちじく (夏~秋)

うすら卵 (通年)

あいちの郷土料理 ()は作られる地域



いとうじめ (全域)

焼き大アサリ (海)

イナまんじゅう (尾張地域)

アラメと落花生の煮付け (海)

食育問題の正解と解説

問題1の解説 正解は②

朝、空っぽの胃に食べ物が入ると、胃は活発に動きだし消化を始めます。すると、大腸も刺激され排便の反射が起きてきます。朝食のあとにはトイレへ行く習慣をつけることが大切です。すぐには排便の習慣ができませんけれども、毎日続けていくことで自然な排便ができるようになります。

問題2の解説 正解は②

愛知県内のすべての市町村で、愛知県産の米を使って、1週間あたり平均3回以上の米飯給食が実施されています。週4回以上も13市町村があります。(平成22年度実績)

問題3の解説 正解は③

日本の年間食品廃棄量は、約1,900万トンです。そのうち800万トンは食品関連の店や工場から、1,100万トンは一般家庭から出ています。食べ残しを減らせば、食べ物の輸入も減ります。

問題4の解説 正解は①

いちごは全国シェア6.6%で第4位です。主な生産地は愛西市、豊橋市、豊川市などです。キャベツは全国シェア19.3%で、主な生産地は田原市、豊橋市です。うすらは全国シェア78.8%で主な生産地は豊橋市、田原市、常滑市です。

愛知県農林水産部食育推進課発行

あいちの食育情報は「食育ネットあいち」から <http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/>

いただきます

あいちの食育

