



食育だより



令和3年11月
光市立学校給食センター

郷土料理について知ろう！

◎郷土料理ってなあに？

日本は南北に細長い形をしていて、海に囲まれた国です。地域によって気候も違いますし、とれる農産物や海産物も違います。郷土料理は、日本のそれぞれの地域でとれた食材を使い、その地域に合った調理法で、昔から作られ続けてきた料理のことをいいます。



◎郷土料理の工夫を知ろう！

郷土料理は、長い間その土地で食べ続けられてきたため、昔の人の工夫がたくさん詰まっています。

寒い地域の工夫

冬の寒さが厳しい地域では、体が温まる鍋物や汁物などが多く、作物もあまり育たないため、具材は土や雪の中に埋めておくと、長期保存できるいもやだいこん、にんじんな



どが多く見られます。

◀いも煮（山形県）

暑い地域の工夫

夏に湿度や気温が高く、蒸し暑い地域では、冷たい料理や、さっぱり食べられる料理、食欲が増す料理などが作られてきました。また、火を使う時間が短くすむよう



な料理も多く見られます。

◀冷や汁（宮崎県）

山間部の工夫

山間部では、山や川でとれる食材や、いのしし、しかなど、野生動物の肉を使っ



◀ぼたん鍋（兵庫県）

海に近い地域の工夫

海に近い地域では、新鮮な魚介類を生でそのまま使った刺し身や寿司、魚が大量にとれたときは干物にするなど、保存できる食べ方が見られます。また、魚を漬け物のように保存して、都に運ぶ知恵も生まれました。



◀ふく料理（山口県）



◀さばのへしこ（福井県）

やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理をいくつか知っちゃう？

【くじらの南蛮煮（北浦地方）】

くじら やさい にこ
鯨と野菜をみそで煮込んだ
りょうり料理です。



【いとこ煮（萩・山口県各地）】

あま に あすき しらたま だんご はい
甘く煮た小豆と白玉団子が入った料理です。特
はぎし こんぶ ほ
に萩市では、昆布と干しいたけでとただし汁
にしいたけ、かまぼこが入ります。山口県内の
かくち つく ちいき くさい か
各地で作られ、地域によって具材が変わります。



【けんちょう（山口県各地）】

やまぐちけん かくち
だいこんやにんじんなどの
やさい とうふ いた にこ
野菜と豆腐を炒めて煮込んだ
りょうり料理です。



【大平（岩国）】

おおひら いわくに
れんこんや里いもなどの新鮮
な季節の野菜や、凍り豆腐、鶏肉
などの具材が入った汁気の多い
煮物です。



【茶がゆ（周防大島）】

ちゃ すおうおおしま
お米をよく煮出したお茶で
炊いて作ります。地域によって
お茶の種類が違います。



こんねんと
今年度は、これまでに山口県の郷土料理「けんちょう」と「大平」が給食に登場して
います。1月には「いとこ煮」を出す予定です。

レシピ紹介

【いとこ煮】

【材料（4人分）】

- ・小豆……………40g
- ・砂糖……………20g
- ・塩……………少々
- ・白玉粉……………60g
- ・水……………約60g

【作り方】

- ① 小豆を水に浸しておく。
- ② たっぷりの水を入れた鍋に①を入れて火にかけ、ふっとうしたらゆで汁を捨てる。
- ③ ②にひたひたの水を加えて煮て、小豆がやわらかくなったら、砂糖、塩を加え煮る。
- ④ 白玉もちを作って、茹でておく。
- ⑤ ③に④を入れ、汁気がなくなるくらいまで煮る。

おすすめ！
給食メニュー

