

チャレンジ！クロスワードパズル



「郷土料理マップ」にヒントがあるよ！

1				2	3
			4		
5	6	7			
	8				
	9				
10					

ヨコのかぎ

1. ひしもちを飾ったり、ちらしずしを食べたり。桃の節句とも呼ばれる「○○まつり」。
2. かつおぶしやこんぶ、にぼしなどを煮出したもの。うま味成分がいっぱい！
5. 小中学校の児童生徒が食べるために作られる、栄養バランスのとれた昼食。
8. 高知県では、生しらすのことを「○○○」と呼びます。
9. カレーやたくあん漬の黄色い色の素になる香辛料で、英語ではターメリックと言います。
10. ○○県には、大晦日のごちそうとして、「年越しのおかず」を食べる地域があります。

タテのかぎ

1. 山梨県で富士山の山開きの日に食べる「じゃがいも○○○の煮物」。
3. パンの種類で、四角い型にフタをして作る角型や、フタをしないで作る山型などがあります。
4. 徳島県には、そうめんを作るときにできる○○○○を使った汁物を食べる地域があります。
6. 佐賀県では、温泉水を使ってこの料理を作る地域があります。
7. 魚の表面をおおっている、うすくて小さなもの。

に入るひらがなを並べかえて、下の文を完成させましょう。

に ほん かく ち

日本各地の

--	--	--	--

料理



に ほん かく ち の きょう ど りょう り

日本各地の郷土料理

日本は南北に長く、四季の変化があることから、各地域にその土地の産物を上手に使って食べられてきた郷土料理があります。郷土料理はその土地の歴史や文化とともに受け継がれ、学校給食にも取り入れられています。どのような料理があるか、見てみましょう。



だしについて

だしは食材の“おいしさ”を引き出し、料理に香りやうま味を加えます。だしをきちんととることで、塩分や調味料を減らすことにもつながります。

だしの材料

にぼし

小さなイワシを茹でて乾燥させたものです。イノシン酸が豊富です。

かつおぶし

カツオを煮て、いぶして乾燥させたものです。イノシン酸が豊富です。

こんぶ

天日干しにして乾燥させたものです。グルタミン酸が豊富です。

ほししいたけ 干し椎茸

生のしいたけを乾燥させたものです。グアニル酸が豊富です。

学校給食に郷土料理を取り入れています



地域の伝統的な食文化を、学校給食を中心とした様々な教育活動を通して児童生徒たちに伝え、つないでいきたいと考えています。

郷土料理を教材とした食育



教科学習と連携して



国語科で学んだ大豆について確認する。



総合的な学習で郷土料理について調べ、発表する。

体験学習を通して



学校給食で郷土料理を味わいながら、料理の特徴を知る。



地域の方を招いて調理実習をする。



生産者の方から、地域の食材についてお話を聞く。



伝統的な食文化や歴史を学ぶ。

ワークシート ()年 ()組 名前()

あなたが住んでいる地域の郷土料理について調べてみよう

りょうり なまえ
料理の名前

とくちょう ざいりょう つか ちいき しょくざい
特徴のある材料やよく使われる地域の食材

りょうり た きょうじ ばめん
その料理を食べる行事や場面

つく かた なまえ ゆらい しら
作り方や名前の由来など調べてわかったこと

★本やインターネットで調べたり、地域の大人にインタビューしたりしてみよう。



公益社団法人 **全国学校栄養士協議会**
Japanese Association for Dietetic Research and Education

<https://www.zengakuei.or.jp/>



郷土料理マップ

伝統ある郷土料理の中から、おいしいだしや、地域の特産物を使って作る汁物や煮物を中心に紹介します。学校給食でも食べられています。

だしの種類

にぼし かつお こんぶ そのほか



鳥取県 とっとりけん にぼし ししにく 猪肉のじゃぶ汁 じゃぶ汁は、旬の野菜や芋などあり合わせの食材を使って作る具だくさんの汁です。猪肉を使ったじゃぶ汁は、肉や魚が貴重だった時代に、人が集まる時のごちそうとして振る舞われました。	京都府 きょうとふ かつお こんぶ きょうふうぞうに 京風雑煮 正月に食べる京都の雑煮は、白みそ仕立てのまったりとした、ほんのり甘い汁です。猪肉の他に、里芋（頭芋、魚が貴重だった時代に、人が集まる時のごちそうとして振る舞われました。）、雑煮大根、金時人参が入って、上から糸花かつおをのせます。	岐阜県 ぎふけん にぼし こんぶ としこ 年越しのおかず 大晦日に食べる年取りのごちそうです。「長生きできますように」との願いを込めて、糸こんぶの入った野菜の煮物を作り、一年に感謝し、迎える年もよい年になることを願って食べます。	富山県 とやまけん こんぶ こんさい 根菜のいとこ煮 いとこ煮とは、小豆と根菜を煮たものです。火の通りにくいものから「追々と煮る」オイ（甥） オイ（甥）と通じることから、この名前がついたとも言われています。	埼玉県 さいたまけん かつお つみっこ 養蚕が盛んであった本庄市や秩父地方の郷土料理です。忙しい作業の合間に、汁に生地をつみ入れている様子が、壺にあげた葉の葉をつんでいる様子なので、この名前になりました。	山形県 やまがたけん 貝柱 干し椎茸 ひしる 冷やし汁 上杉鷹山公が広めた料理で、正月などの行事食に欠かせない置賜地方独特のもの。茹でた野菜に数種類の乾物を戻して煮たものを、冷ましてから汁ごとまぜます。	北海道 ほっかいどう かつお こんぶ ムロアジ いしかり 石狩なべ 江戸時代から鮭漁が盛んな石狩地方で生まれた料理で、漁師が大漁を祝うときのごほうびとして作られていました。寒い冬に体を温める料理として、家庭料理の定番となっています。			
大分県 おおいたけん えぞ 干し椎茸 おおうはん 黄飯とかやく 白杣産の殿様赤飯の代わりに作らせた郷土料理と言われる料理です。くちなしの実で色づけて炊いた「黄飯」に、えそのすり身と野菜などを煮た「かやく」をかけて食べます。	福岡県 ふくおかけん 干し椎茸 に がめ煮 鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたと言われています。	徳島県 とくしまけん かつお こんぶ ふしめんじ ふしめんとは、やや太めでコシの強い「半田手延そうめん」を製造するときにできる節の部分です。商品にならなかつたふしめんを、みそ汁や吸い物の具として食べたのが始まりです。	島根県 しまねけん さば さば 鯖の煮食い 漁師の町、島根県浜田市の伝統的な冬の郷土料理です。漁師たちが船上で獲れたばかりの鯖を煮立った煮汁の中にとぎし入れ、しゃぶしゃぶのようにして食べたのが始まりです。	大阪府 おおさかふ かつお こんぶ はくさい こんどうふ にもの 白菜と粉豆腐の煮物 一日の寒暖差が大きい千早赤阪村では昔、凍り豆腐（高野豆腐）作りが盛んで、製造時に出る凍り豆腐の粉を粉豆腐と呼び、日常の家庭料理に煮物としてよく食べてきました。	静岡県 しずおかけん いわしの 削り節 おけんちゃん 農業の忙しいときに、大きな鍋いっぱいに入れて大根や里芋などの野菜と豆腐を煮込んで作り置いた料理がはじまりです。大晦日にはたくさん煮ておいて、正月にも温めなおして食べていました。	石川県 いしかわけん こんぶ いしる煮 奥能登地方に伝わる「いしる（いしり）」という魚醤を使った料理です。イカやイワシ、サバなどを原料に熟成発酵させて作る調味料で、深みのある味わいと独特の海の風味が楽しめます。	千葉県 ちばけん かつお つみれ汁 千葉県飯岡町では、あぐり船でいわしがたくさん獲れていたため、いろいろないわし料理が考えられました。あぐりとは、いわしをとる網漁のことです。	福島県 ふくしまけん かつお ぼたて貝柱 こづゆ 冠婚葬祭などの節目、特にお祝いのときに食べる料理です。具材の里芋や人参は、末広がりの意味でいちよう切りにします。仏事のときには、人参を入れません。	青森県 あおもりけん にぼし こんぶ せんべい汁 狩猟で獲れたとり肉や魚を、野菜といっしょに煮た料理です。おやつとして使っていた南部せんべいを佃煮代わりに使い、ふやけたら鍋に入れて食べたのが始まりと言われています。
宮崎県 みやざきけん こんぶ まだか漬け 特産品の切り干し大根を使った料理です。あまりのおいしさに出来上がるのが待ちきれず、「まだかあ、まだかあ。」という声がかかることが名前の由来と言われています。	佐賀県 さがけん こんぶ おんせんゆ 嬉野市は、日本三大美肌と言われる温泉地です。地元産の木綿豆腐を、温泉水を使って煮て作ります。温泉水の効果で豆腐の角がとれてフワフワとした食感になります。	香川県 かがわけん にぼし うち込み汁 いりこだしに季節の野菜をふんだんに入れ、塩を加えず小麦粉と水だけで作ったいもたきを食べます。新芋を供えたり作ります。農村の日常食として手早く作る汁物です。	岡山県 おかやまけん 牛肉 そずり鍋 肉食が禁止されていた江戸時代、津山藩は牛肉を薬とする食養生が認められていました。そずり鍋は、骨のまわりからそぎ落とした牛肉（津山の方言で「そずり肉」）を野菜等と煮込みます。	兵庫県 ひょうごけん かつお こんぶ ばち汁 ばちは、細く延ばしてできたそうめんの端の部分です。形が三味線のバチのように見えることが名前の由来です。そうめんより粘りがあり、ほどよく塩気がきいています。	愛知県 あいちけん かつお 煮みそ 三河地方を中心に愛知県各地で食べられている郷土料理です。季節の野菜をたくさん使い、愛知県独特の味噌（八丁みそ）で煮込んで作ります。冬によく食べられる家庭料理です。	福井県 ふくいけん かつお 揚げの煮たの 厚揚げを甘辛く煮た料理です。厚揚げは昔はぜいたく品で、報恩講や祭りなどの行事にはごちそうとして、必ず食べられていました。	東京都 とうきょうと かつお だんべえ汁 あきる野市周辺で昔から食べられていた「だんべえ汁」をアレンジした料理で、伝統野菜「のらぼう菜」が入っています。「おいしいでしよう」の意味の方言「おいしいだんべえ」から名付けています。	茨城県 いばらきけん かつお さんまのつみれ汁 つみれ汁は、漁業が盛んな大洗町の郷土料理です。港で水揚げされた魚を使ったすり身を「つみれ」ことから「つみれ」と言われています。	岩手県 いわてけん にぼし かつお ひつつみ こねた小麦粉を「引きつまんて」鍋に入れることが名前の由来です。「ヤマセ」という季節風が長く吹く年は冷害になることが多く、米の代わりに小麦粉やそば粉を使った料理が発達しました。
鹿児島県 かごしまけん にぼし かつお さつま汁 江戸時代に薩摩の土風高揚のために催された闘鶏で負けたさつま鶏を、野菜といっしょにみそ汁にしたのが始まりと言われています。祝いの席など特別な日に食べられていました。	長崎県 ながさきけん かつお こんぶ 貝雑煮 島原地方で正月などに食べられる独特な雑煮です。島原の乱で籠城した時に、蓄えてあった材料で炊いたのが始まりと言われています。	愛媛県 えひめけん にぼし いもたき 愛媛県では、中秋の名月の頃、河原で月見を兼ねて、収穫した里芋などで作りたいもたきを食べます。新芋を供えたりとされています。	広島県 ひろしまけん にぼし 鯛うずみ 江戸時代の俵約政治により、せいたくなく具をごはんの下に埋めて食べたことが始まりと言われています。福山市では、秋の収穫を祝う料理として食べられてきました。	奈良県 ならけん かつお こんぶ 奈良のっぺ 春日大社の「春日若宮おん祭」の大神所祭で振る舞われる料理です。材料は烏帽子（えぼし）の形に切り、柔らかく煮た里芋が煮崩れて自然にとろみがつくところが特徴です。	三重県 みえけん にぼし 盆汁 お盆のときに作られる、旬の夏野菜をたくさん用いた具だくさんの味噌汁です。松阪市ではお盆に食べごろを迎える「十六さざげ」で「盆さざげ」とも呼び、盆汁に入れています。	山梨県 やまなしけん かつお じゃがいもとひじきの煮物 富士山の山開きの日（7月1日）に食べる料理です。山の幸のじゃがいもと、海の幸のひじきを食べて、富士登山の安全を祈願します。	神奈川県 かながわけん こんぶ けんちん汁 鎌倉市の建長寺が発祥と言われていた汁物です。本来は、包丁を使わずに豆腐をくずして入れて作ります。冬の時期によく食べられている料理です。	栃木県 とちぎけん にぼし 開拓汁 栃木県那須野が原は元は川がなく、田畑の水や飲み水にも困っていましたが、そこで水路を開拓した人々の働きに感謝し、学校給食で開拓汁を出しています。	宮城県 みやぎけん 干し椎茸 おくずかけ 法事の時などに食べられる精進料理で、葛の根からとった「くず粉」を使用していたため、この名前が付けられます。特産品の温麺や野菜をだし汁で煮込み、とろみをつけて作ります。
沖縄県 おきなわけん かつお 豚肉 クーリジシ 豚肉と冬瓜などの野菜を、卵でとじた具だくさんの汁物です。旧盆に仏前に供えられていた料理で、クーリは「氷」、ジシは「肉」のことで、ふんわりとした卵を雪に見立てて涼しさを表しています。	熊本県 くまもとけん 豚肉 こくらい にがうり、かまや、なすなどの野菜を使い、小麦粉でとろみをつけて仕上げる料理です。「粉を食らう」ということから「こくらい」と名付けられたと言われています。	高知県 こうちけん しらす（どろめ） どろめ汁 高知県では生しらすを「どろめ」と呼んでいます。どろめ汁は、獲れたてのどろめを使ってだしをとって作るすまし汁です。釜揚げしらすのゆで汁（いり汁）をだしに使う地域もあります。	山口県 やまぐちけん くじら なんばんに 鯨の南蛮煮 山口県内の各地では、大晦日や節分に鯨を食べる習慣があります。一年の節目に、体の大きな鯨を食べ、家族の健康や大きなしあわせ、大きな力をいただくという風習です。	和歌山県 わかやまけん かつお のっぺ 大根、里芋、人参を使用する煮物です。節分や大晦日に必ず食べる料理でしたが、根菜類は保存もできるので、冬の間のおかずとしても食べられます。	滋賀県 しがけん にぼし うち豆汁 打ち豆は、蒸した大豆を木づちでつぶして乾燥させたものです。安土に城を築いた織田信長が、戦いに「打ち勝つ」という語呂合わせで兵士に与えたと伝えられています。	長野県 ながのけん にぼし たけのこ汁 5月から6月にとれる、根曲がり竹や淡竹（はちく）とさば缶を入れたみそ汁です。さば缶を入れることでコクと旨味が増します。海の長い長野県で重宝されている食材です。	新潟県 にいがたけん かつお のっぺい 長岡市の「のっぺい」は、かたくり粉でとろみをつけるのが特徴です。地元産の里芋や車麩などが使われます。正月や法事など、行事によって使われる食材や切り方が変わることもあります。	群馬県 ぐんまけん かつお こんぶ おつきりこみ 米が貴重だった時代、かわりに地粉を使って作られた料理です。手打ちした幅産の里芋や車麩などが使われます。正月や法事など、行事によって使われる食材や切り方が変わることもあります。	秋田県 あきたけん かつお いものこ汁 秋になり、里芋が収穫できるようになると、いものこ汁の季節です。いものこ汁を野山調理する「なべっこ」は学校行事の恒例です。山のきのこが豊富な秋に、収穫のお祝いでも作られます。