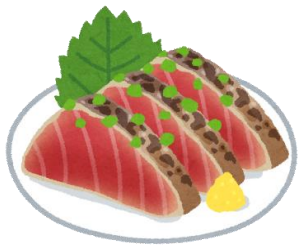


今年もあとわずかとなりました。1年をふりかえり、「早寝・早起き・朝ごはん」ができたでしょうか。新しい年を元気に過ごすために、冬休みも生活リズムをくずさないようにしましょう。

また、お正月は新しい年の豊作や家族の健康を願う行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、地域や家庭により、さまざまです。ぜひ冬休みに行事食や郷土料理について調べてみてください。

## 日本各地の郷土料理を知ろう！

日本は海に囲まれ、南北に長く季節の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。



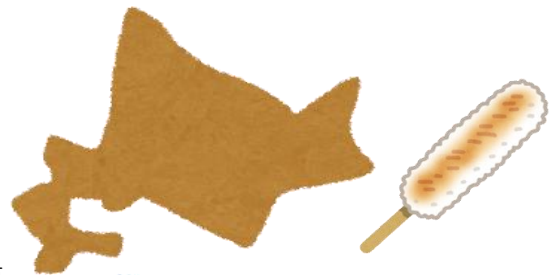
### かつおのたたき (高知県)

もとは漁師が船の上で食べていた「まかない」が、一般に広まったものと言われています。



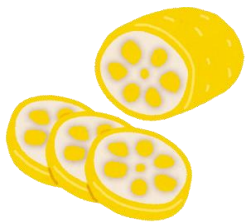
### かぶらすし (石川県)

「塩漬けにしたブリ」を「塩漬けにしたかぶ」ではさみ、こうじに漬け込み発酵させた漬物です。



### きりたんぼ (秋田県)

米をかために炊き、少量の塩をまぜて米つぶの形が残るほどにつきつぶし、くしに巻きつけて焼いたものです。  
なべの具材にも使われます。



### からしれんこん (熊本県)

れんこんの穴にからしみそを詰めて揚げたものです。おせち料理にも使われます。



### 柿の葉ずし (奈良県)

塩でしめたさばと、酢飯を柿の葉で包んだ押しずしです。柿の葉にはくさりにくくする作用があり、葉の香りとさばのうまみが特徴です。

### 太巻きずし (千葉県)

切り口が花や家紋、文字など見た目にも楽しめるのが特徴です。冠婚葬祭などの集まり時に食べられてきました。

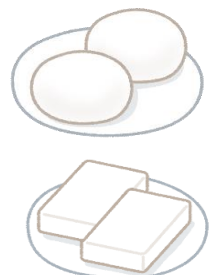


## お雑煮も日本各地でさまざまです！



年神様にお供えしたもちと農産物を煮たものがお雑煮です。雑煮を食べることで、年神様の力をいただくことができると信じられていたため、新しい年の豊作と幸せを願いながら食べられてきました。

お雑煮の中に入れる具やもちの形も、地域によって違います。あなたのおうちのお雑煮は、どんな材料が入っていますか？





# 地場産物を使って ★☆おせち料理を作ろう☆★



広島県は瀬戸内海と中国山地の豊かな自然に恵まれ、海の幸も山の幸も豊富です。身近な場所で作られたものは移動距離が短いため新鮮です。また、地産地消により、生産者と地域の元気を育てます。今年のおせち料理は「広島県産」を意識してみてもいいでしょうか。

## たたきごぼう



府中市の特産品の<sup>もろた</sup>諸田ごぼうは、「極太なのに柔らかくておいしい」と有名です。

## 広島県



## くわいのうま煮

くわいは、全国に誇る福山市の特産品です。生産量は日本一！



## 紅白なます



金時にんじんは、福山市の特産品です。鮮やかな赤色で、甘味が強く、煮崩れしにくいのが特徴です。

## 田作り



いりこは、カタクチイワシを乾燥させたものです。福山市では、走島でたくさん作られています。

レシピはこちらから



## くわいとれんこんのからあげ



### 【材料】 4人分

くわい	小つぶ	12個
れんこん	スライス	1/2節
揚げ油		適量
塩		少々

### 【作り方】

- ① くわいとれんこんは洗って、水気をきる。
- ② 油で揚げる。
- ③ から揚げしたものに熱いうちに塩をふる。

### 【材料】 4人分

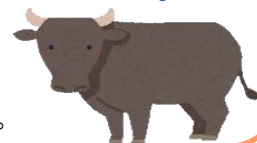
牛肉（薄切り）		100g
ごぼう	細切り	1本
にんじん	ひょうし木切り	1/3本
さやいんげん		4本
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	さとう	大さじ1
	油	適量

## 牛肉の野菜まき

### 【作り方】

- ① 野菜をゆでる。
  - ② 牛肉をひろげ野菜を巻く。
  - ③ フライパンに油を熱し、②をころがしながら焼く。
  - ④ ③にAを入れ、煮る。
  - ⑤ 食べやすい大きさに切る。
- \*とり肉やぶた肉でもおいしいよ。

広島和牛は、香りと口どけの良さが特徴です。



### 【材料】 4人分

焼きあなご	1cm幅	120g
ほうれんそう	3cm幅	1束
白ごま		小さじ1
A	さとう	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ1

## がじつ和え

### 【作り方】

- ① ほうれんそうは茹でて、しぼる。
- ② 焼きあなごと①をAで和え、白ごまをふる。

美味しさの秘密は、広島豊かな自然と、牡蠣の養殖です。



福山市のホームページでは、おいしくて簡単にできる料理レシピを動画で紹介しています。ぜひ冬休みにチャレンジしてみてください！

こちらから→



福山市 食育の取組

検索