



ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 納豆 塩辛 かつお節

各地に伝わる発酵食品の一例

◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆ **なれずし**（魚介類をご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



毎月第3週目

減塩いいね！週間

11月13日(月)～19日(日)

減塩レシピ紹介 ～ヤーコン入りこんこん汁～

★11月17日(金)のメニューです★

〈材料 4人分〉

- ・だいこん 80g
- ・にんじん 80g
- ・さといも 100g
- ・ヤーコン 80g
- ・しめじ 40g
- ・厚揚げ 100g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 少々
- ・だし汁 500cc
- ・油 適量

〈作り方〉

- ① 鍋に昆布だしをとる。
- ② だいこん、にんじん、ヤーコンはいちょう切りにする。ヤーコンは水につけて、アク抜きをする。さといもは一口大の大きさに切り、下ゆでする。しめじは小房に分け、厚揚げは油抜きをして、一口大に切る。
- ③ 鍋に油をひき、だいこん、にんじん、ヤーコンを炒める。
- ④ ③にだし汁を入れ、沸騰したら、しめじを加える。
- ⑤ さといも、厚揚げ、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、塩で味を整えて出来上がり。



ヤーコン

★ごぼう、れんこん、さつまいも、かぶなどの根菜でも作れます。身体が温まる具たくさん汁です。