



資料編

1 みえの食文化展開事業「郷土食調査」結果

(1) 調査目的

「郷土食」は、昔から日常食をはじめ地域の祭りや祝い事、特別な客へのもてなし、保存食として親しまれてきましたが、豊かな時代、物があふれる時代の中で、核家族化や過疎化が進み、伝承されにくくなり、家庭の食卓にもほらなくなってきました。

そこで、「県内の郷土食」を編集し、郷土食を通して食育をすすめるため、県内の郷土食の調理方法、味、見た目、由来などの調査を行いました。

(2) 調査時期・対象・方法・内容

時期 平成18年8月～10月

対象 三重県食生活改善推進連絡協議会会員他

方法 郷土食調査票を配布、回収

内容 昭和30年代から40年代前半の「日常」の食事や「特別な日（行事や人生儀礼）」の食事の名称や材料、作り方、エピソードなど

(3) 調査票回収地域と回収数

| 食文化圏名 | | | 回収数 |
|-------|---|-------|-------|
| 1 | 北 | 勢 | 533 |
| 2 | 中 | 南 勢 | 387 |
| 3 | 伊 | 勢 志 摩 | 166 |
| 4 | 伊 | 賀 | 254 |
| 5 | 東 | 紀 州 | 257 |
| 合 計 | | | 1,597 |

(4) 調査結果概要

三重県を「北勢食文化圏」「中南勢食文化圏」「伊勢志摩食文化圏」「伊賀食文化圏」「東紀州食文化圏」に分類しました。

5食文化圏別に、「日常の主食」、「日常の主な味噌汁の具」、「日常の各種保存食（主なもの）」、「代表的郷土食」「行事食（主なもの）」に分けて整理をした結果が、次頁以降のとおりです。「日常の主食」では、呼称、献立など、調査票への記入が多かった順に記載しました。また、「日常の主な味噌汁の具」や「日常の各種保存食（主なもの）」も、調査票への記入が多かった順に記載しました。「日常の各種保存食（主なもの）」は、家庭で作っていたもの、又は、常備していたものです。「代表的郷土食」は、調査票への記入が多かった上位5位の郷土食を記載しました。

これらの結果を基本に、「美し国 みえの食文化」の編集を行いました。

北勢食文化圏



① 日常の主食

| | 呼称 | 献立 | 主食 | 麦の割合 | その他の混ぜる食材 | 主食料理名 |
|-----|-----------------|---------------------------|------------|---------|-------------------------|-------------|
| 朝食 | あさごはん ちょうしょく | 主食、汁物、香の物 主食、汁物、主菜、香の物 | 米飯 麦ごはん | 0.5~50% | さつまいも 麦 ゆるご(小米の粉) | ごはん すいとん |
| 昼食 | ひるごはん ひるめし | 主食 主食、主菜、副菜 | | | | ごはん |
| おやつ | おやつ こびる | | | | | |
| 夕食 | ばんごはん ゆうめし | 主食、主菜、副菜 主食、主菜、副菜、汁物 | 米飯 麦ごはん | 0.5~50% | さつまいも 粟 えんどう豆 | ごはん |

② 日常の主なみそ汁の具

| 春 | | 夏 | | 秋 | | 冬 | |
|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 豆腐 | あさり | 茄子 | じゃがいも | 里芋 | かぼちゃ | 大根 | 切干大根 |
| わかめ | 切干大根 | たまねぎ | きゅうり | 豆腐 | じゃがいも | 油揚げ | 人参 |
| ねぎ | 小松菜 | かぼちゃ | みょうが | 油揚げ | きのこ | 里芋 | ごぼう |
| 油揚げ | たけのこ | わかめ | あさり | わかめ | ごぼう | 豆腐 | かぶ |
| たまねぎ | 菜っ葉 | 油揚げ | いんげん | さつまいも | 冬瓜 | 白菜 | 小松菜 |
| 大根 | 人参 | 豆腐 | 大根 | たまねぎ | 茄子 | ねぎ | えのき |
| じゃがいも | | しじみ | 菜っ葉 | 大根 | えのき | わかめ | 貝 |
| キャベツ | | ねぎ | | ねぎ | | たまねぎ | |

③ 日常の各種保存食(主なもの)

| 漬物 | 調味料 | 餅 | 山菜・野野菜 | 魚類加工品 |
|--|----------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------------|
| 梅干し ぬか漬け らっきょう たくあん 白菜漬け きゅうり 大根漬け 奈良漬け | 味噌 しょうゆ 塩 酢 砂糖 | あられ かきもち あんころ よもぎ餅 | わらび 切干大根 ぜんまい たけのこ 干しいたけ 干大根 山ごぼう | 煮干し かつお節 干物 するめ 昆布 鮎味噌 |

④ 代表的郷土食

| | |
|---|-------------------|
| 1 | 押しずし(箱ずし) |
| 2 | ぼら雑炊 |
| 3 | ちゃつ(煮合え) |
| 4 | 報恩講汁 |
| 5 | とうがらし汁 (こしょう汁) |

⑤ 行事食(主なもの)

| | 新年の行事 | | 秋祭りと 感謝祭の行事食 | 結婚式 |
|--------|--------------------------------------|--|---|-------------|
| | お雑煮とおせち料理 | 小正月 | | |
| 北勢食文化圏 | 煮合え 鯛の塩焼き はぜの煮物 | とり飯 なます おはぎ | 箱ずし あん入りのおもち わたりがに 松茸ごはん ずいきの甘酢 | いせえび |
| 共通 | 赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子 | えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天 | 田作り 栗きんとん 卵焼き なます | 煮しめ かまぼこ |

中南勢食文化圏



① 日常の主食

| | 呼称 | 献立 | 主食 | 麦の割合 | その他の混ぜる食材 | 主食料理名 |
|-----|-----------------|----------------------------|----|-------|--------------|------------|
| 朝食 | あさごはん ちょうしょく | 主食、汁、主菜、香の物 主食、汁、香の物 | 白米 | 1~20% | 豆 芋 麦 | ごはん 麦飯 |
| 昼食 | ひるごはん ちゅうしょく | うどん 主食、主菜、香の物 | | | | うどん ごはん |
| おやつ | おやつ こびる | あられ かきもち | | | | |
| 夕食 | ゆうごはん ゆうはん | 主食、主菜、副菜、汁、香の物 主食、主菜、副菜 | 白米 | 1~20% | 麦 芋 大根 | ごはん |

② 日常の主なみそ汁の具

| 春 | | 夏 | | 秋 | | 冬 | |
|-------|------|------|-------|-------|------|-----|-------|
| わかめ | 貝 | 茄子 | しじみ | 里芋 | わかめ | 大根 | 切干大根 |
| 油揚げ | キャベツ | かぼちゃ | じゃがいも | 油揚げ | 芋類 | 豆腐 | ごぼう |
| 豆腐 | 菜 | 油揚げ | もやし | 豆腐 | 抜き菜 | 油揚げ | 白菜 |
| あさり | 青菜 | たまねぎ | あさり | さつまいも | ふ | ねぎ | 青菜 |
| じゃがいも | 芋類 | 豆腐 | いんげん | 大根 | 青菜 | わかめ | 芋類 |
| 大根 | いんげん | ねぎ | えのき | たまねぎ | 枝豆の実 | 里芋 | がし(魚) |
| たまねぎ | | きゅうり | おくら | 茄子 | きのこ類 | 人参 | かぼちゃ |
| ねぎ | | わかめ | | じゃがいも | | 干大根 | |

③ 日常の各種保存食(主なもの)

| 漬物 | 調味料 | 餅 | 山菜・野野菜 | 魚類加工品 |
|--|----------------------------|-------------------------|---|--|
| たくあん 梅干し 白菜漬け らっきょう 味噌漬け きゅうり 茄子 ぬか漬け | 味噌 塩 しょうゆ ぬか 酢 | あられ かきもち 餅 水もち | ぜんまい わらび 大根干し 干しいたけ 干さつまいも ふきの佃煮 高野豆腐 | じゃこの山椒煮 昆布の佃煮 ひじき あらめ のり 小女子の佃煮 丸干し 夜干し |

④ 代表的郷土食

| | |
|---|--------------------|
| 1 | いばらまんじゅう (いばら餅) |
| 2 | あいませ |
| 3 | 茶がゆ |
| 4 | 盆汁 |
| 5 | いわしずし |
| 5 | 雑煮 |

⑤ 行事食(主なもの)

| | 新年の行事 | | 秋祭りと 感謝祭の行事食 | 結婚式 |
|---------|--------------------------------------|--|---|--|
| | お雑煮とおせち料理 | 小正月 | | |
| 中南勢食文化圏 | 酢ごぼう かちぐり | | いわしずし、あさりずし さんまずし おからのすし おぼろずし、押しずし いばら餅、あん入り餅 豆ごはん さつまいもの煮付け 里芋の煮付け | はまぐりの吸い物 豆の煮物 紅白寒天 いせえびの 鬼がら焼き |
| 共通 | 赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子 | えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天 | 田作り 栗きんとん 卵焼き なます | 煮しめ かまぼこ |

伊勢志摩食文化圏



① 日常の主食

| | 呼称 | 献立 | 主食 | 麦の割合 | その他の混ぜる食材 | 主食料理名 |
|-----|---------------|----------------------------|--------------|--------|---------------------------|--------------|
| 朝食 | あさごはん あさめし | 主食、汁、香の物、副菜 主食、汁、漬物 | 米 麦 | 0~60% | さつまいも あわ、きび あらめ、ひじき | 麦ごはん いも飯 |
| 昼食 | ひるごはん ひるめし | 主食、主菜 主食、主菜、漬物 | | | | ごはん |
| おやつ | おさんじ 夕さけ | あられ につきんちよ、きんこ | むぎこ てっぽ焼き | | | |
| 夕食 | ゆうごはん ゆうめし | 主食、主菜、副菜、香の物 主食、主菜、副菜、汁 | 米 | 20~50% | さつまいも 麦 芋 | 味ごはん 麦ごはん |

② 日常の主なみそ汁の具

| 春 | | 夏 | | 秋 | | 冬 | |
|------|-------|------|------|-------|-----|-----|------|
| わかめ | たまねぎ | 茄子 | あおさ | 里芋 | ねぎ | 大根 | あさつき |
| ねぎ | 青菜 | かぼちゃ | 芋の茎 | 豆腐 | もやし | 油揚げ | いな |
| 豆腐 | 磯菜 | たまねぎ | 枝豆 | 油揚げ | わかめ | 白菜 | えのき |
| あさり | えんどう | 冬瓜 | えんどう | かぼちゃ | あおさ | わかめ | かぼちゃ |
| 油揚げ | かき | 油揚げ | おくら | さつまいも | あさり | ねぎ | きぬさや |
| あおさ | かたかみな | わかめ | かいわれ | 大根 | いな | かき | このしろ |
| キャベツ | | 豆腐 | | 大根の葉 | 芋の茎 | 豆腐 | |
| 大根 | | みょうが | | 茄子 | | あおさ | |

③ 日常の各種保存食(主なもの)

| 漬物 | 調味料 | 餅 | 山菜・野野菜 | 魚類加工品 |
|---|-----------------------|-----------------------------|---|--|
| 味噌漬け 梅干し ぬか漬け 伊勢たくあん 朝熊小菜漬け あちゃら漬け からし漬け らっきょう | 味噌 酢 ぬか しょうゆ | 芋餅 野上がり餅 へぎもち かきもち | 人参 ごぼう ふき わらび ぜんまい たけのこ つくし みょうが につきんちよん ずいき | 煮干し かたくちいわしの塩漬け くされずし さけ缶 干物 かつお節 |

④ 代表的郷土食

| | |
|---|-------------------------|
| 1 | 手こねずし |
| 2 | しょい飯(五目ごはん) |
| 3 | きんこ |
| 4 | いばら餅 (いばらまんじゅう、かしわ餅) |
| 5 | おこわ(赤飯、こわ飯) |

⑤ 行事食(主なもの)

| | 新年の行事 | | 秋祭りと 感謝祭の行事食 | 結婚式 |
|----------|---|--|---|---------------------|
| | お雑煮とおせち料理 | 小正月 | | |
| 伊勢志摩食文化圏 | はげの昆布巻き 煮しめ えいのみそあえ 雑煮、具足煮 あんびん、いっせつ 刻み昆布煮 うつぼの煮付け さめのなます | 小豆粥 | いわしずし ホゴシ(でんぶ) 松茸ごはん コンパのつみれ かいは餅 | さばいも棒ずし 生菓子の三組もの |
| 共通 | 赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子 | えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天 | 田作り 栗きんとん 卵焼き なます | 煮しめ かまぼこ |

伊賀食文化圏



① 日常の主食

| | 呼称 | 献立 | 主食 | 麦の割合 | その他の混ぜる食材 | 主食料理名 |
|-----|----------------|---------------------------|---------------|-------|-------------|-------------|
| 朝食 | ちょうしょく あさはん | 主食、汁、香の物 | 白米 米、麦 | 5~70% | さつまいも 番茶 | 茶がゆ 麦ごはん |
| 昼食 | ひる ちゅうしょく | 主食、主菜、香の物 主食、主菜、副菜、香の物 | | | | 麦ごはん |
| おやつ | けんずい おやつ | 蒸しパン かきもち | 芋、餅 小麦粉、餅粉 | | | |
| 夕食 | ばんごはん ゆうしょく | 主食、汁、主菜 主食、主菜、副菜、香の物 | 白米 米、麦 | 5~40% | 野菜 | かやくごはん |

② 日常の主なみそ汁の具

| 春 | | 夏 | | 秋 | | 冬 | |
|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| 豆腐 | 人参 | 茄子 | ねぎ | 豆腐 | じゃがいも | 大根 | じゃがいも |
| わかめ | ふ | わかめ | 人参 | 大根 | 茄子 | 豆腐 | 人参 |
| 油揚げ | あさり | 豆腐 | ふ | 油揚げ | ふ | 白菜 | うす揚げ |
| ねぎ | キャベツ | たまねぎ | きゅうり | たまねぎ | きのこ | わかめ | 小芋 |
| じゃがいも | たけのこ | 油揚げ | しじみ | 里芋 | 人参 | 油揚げ | ごぼう |
| たまねぎ | ほうれん草 | かぼちゃ | うす揚げ | ねぎ | しいたけ | 里芋 | そうめん |
| 大根 | | じゃがいも | 卵 | わかめ | 卵 | ねぎ | ふ |
| 卵 | | そうめん | | さつまいも | | たまねぎ | |

③ 日常の各種保存食(主なもの)

| 漬物 | 調味料 | 餅 | 山菜・野野菜 | 魚類加工品 |
|---|---------------------------------|----------------------------|-------------------|-------|
| かす漬け たくあん 梅干し ひのな漬け ぬか漬け らっきょう | 味噌 玉味噌 塩 とうがらし しょうゆ | かきもち あられ 切り子 へぎもち | 切干大根 佃煮(フキ、山椒) | |

④ 代表的郷土食

| | |
|---|--------|
| 1 | ふき俵 |
| 2 | のっぺい汁 |
| 3 | 豆腐でんがく |
| 4 | 冷や汁 |
| 5 | いわしずし |

⑤ 行事食(主なもの)

| | 新年の行事 | | 秋祭りと 感謝祭の行事食 | 結婚式 |
|--------|--|--|---|------------------|
| | お雑煮とおせち料理 | 小正月 | | |
| 伊賀食文化圏 | あん入り餅 ごぼうのハリハリ 棒鱈 魚の姿ずし 芋棒 にらみ鯛 | 小豆粥 はまぐりの水煮 | のっぺ いわしずし ぬた せんば(ずいき) くるみ餅 つなしの押し 竹ようかん | かものオレンジ煮 鯛の潮汁 |
| 共通 | 赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子 | えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天 | 田作り 栗きんとん 卵焼き なます | 煮しめ かまぼこ |

東紀州食文化圏



① 日常の主食

| | 呼称 | 献立 | 主食 | 麦の割合 | その他の混ぜる食材 | 主食料理名 |
|-----|---------------|--------------------------|--------|-------|-----------------------|-------------|
| 朝食 | あさごはん あさめし | 主食、汁、漬物 主食、汁、香の物 | 米 | 0~50% | さつまいも 里芋 あられ、番茶 | 茶がゆ 麦ごはん |
| 昼食 | ひるごはん ひるめし | 主食、主菜、漬物 麺類 | | | | 茶がゆ |
| おやつ | おやつ やつ | あられ 芋 | 芋 | | | |
| 夕食 | ゆうはん ばんめし | 主食、主菜、副菜、香の物 主食、主菜、副菜 | 米 麦 | 0~50% | さつまいも あられ 里芋 | ごはん 麦ごはん |

② 日常の主なみそ汁の具

| 春 | | 夏 | | 秋 | | 冬 | |
|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|-------|
| わかめ | じゃがいも | 茄子 | そうめん | さつまいも | 茄子 | 大根 | さつまいも |
| 豆腐 | しじみ | かぼちゃ | じゃがいも | わかめ | じゃがいも | 白菜 | たまねぎ |
| 油揚げ | 白菜 | わかめ | 大根 | たまねぎ | かぼちゃ | 豆腐 | ふ |
| たまねぎ | あおさ | 豆腐 | あさり | 豆腐 | きのこ | わかめ | 卵 |
| あさり | 菜っ葉 | たまねぎ | キャベツ | 里芋 | 卵 | 油揚げ | 青菜 |
| 大根 | 芋類 | 油揚げ | ふ | 大根 | 芋 | ねぎ | 芋 |
| ねぎ | | ねぎ | 卵 | 油揚げ | そうめん | 里芋 | かぶ |
| キャベツ | | しじみ | | ねぎ | | あおさ | |

③ 日常の各種保存食(主なもの)

| 漬物 | 調味料 | 餅 | 山菜・野野菜 | 魚類加工品 |
|--|----------------------------|------------------------------|--|---|
| 梅干し らっきょう ぬか漬け 大根漬け たくあん漬け かぶらの酢漬け 茎漬け | 味噌 塩 酢 砂糖 しょうゆ | あられ かきもち おかきもち せんべい | いたどりの塩漬け ぜんまいの塩漬け 竹の子の塩漬け わらびの塩漬け きゃらぶきの佃煮 干大根 切干大根 千切り ふきの佃煮 さつまいも | 生節 干物 煮干し あじ(干物) あじ(丸干し) さんま(丸干し) するめいか 干魚 |

④ 代表的郷土食

| | |
|---|--------|
| 1 | さんまずし |
| 2 | 押しずし |
| 3 | 茎漬け |
| 4 | かき混ぜずし |
| 5 | めはりずし |

⑤ 行事食(主なもの)

| | 新年の行事 | | 秋祭りと 感謝祭の行事食 | 結婚式 |
|---------|---|--|---|---|
| | お雑煮とおせち料理 | 小正月 | | |
| 東紀州食文化圏 | いがみの煮付け こねずし、魚押しずし 鯛の煮付け 雑煮 餅(とち、よもぎ) さんまずし 落花生煮豆 | | 小あじずし ごっとめし、魚ごはん さつま餅、さわ餅 さんまずし 竹ようかん 野上がりまんじゅう 箱ずし、べっこずし | あじの姿ずし かますの姿ずし さんまの姿ずし 寒天ようかん きりくみ こけら(押しぬき) 昆布巻き |
| 共通 | 赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子 | えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天 | 田作り 栗きんとん 卵焼き なます | 煮しめ かまぼこ |

2 みえの食生活指針（一般版）と実践の手引き

1 食事を楽しみましょう。

食生活実践のために

- 食卓の笑顔は最上のごちそうです。家族や友人と団らんしながら、時間的にゆとりをもち、落ち着いた雰囲気、ゆっくり食事をしましょう。
- 温かくおいしい食事を食べましょう。
- 食事作りも楽しみましょう。



2 1日の食事のリズムで、健やかな生活リズムの確立を。

食生活実践のために

- 朝食をしっかりとして、体調を整え、1日の活力を生み出しましょう。
- 仕事や趣味に没頭して、昼食を疎かにしないようにしましょう。
- 夕食は時刻と量をほどほどにしましょう。
- 夜食・間食はとりすぎないようにしましょう。



3 主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養のバランスづくり。

食生活実践のために

- 毎食、4つのお皿（主食、主菜、副菜、汁物）をそろえましょう。
- 主食は米を基本とし、一日に茶碗5杯位は食べましょう。
- 主菜は旬の魚や肉、たまご、豆類のたんぱく質に富んだ食品を中心に。
- 副菜は旬の野菜を中心に、果物・牛乳・乳製品・豆類・大豆製品・海藻類・小魚を取り込んだ料理で食べましょう。
- 汁物は具だくさんで薄目の味噌汁を基本にしましょう。

4 食塩や脂肪のとりすぎ、生活習慣病の大敵！

食生活実践のために

- 一口食べてから、調味料をかけましょう。
- 調味はうす味にし、うす味に慣れましょう。
- 食材の持ち味やだしのおいしさを、味わえるようにしましょう。
- 揚げ物・炒め物のような脂肪の多い料理を減らしましょう。
- 外食や加工食品は案外食塩や脂肪が多いことを知りましょう。



5 三重の食文化や三重の産物を活かし、心豊かな食生活を。

食生活実践のために

- 三重の味、わが家の味に誇りをもち、伝えていきましょう。
- 地元の産物を活かした、郷土料理や行事食を楽しみましょう。
- 新しい食材を用いた料理を工夫し、食生活を豊かにしましょう。
- 旬や地元産に関心を持ちましょう。



6 調理や保存に工夫し、無駄や廃棄を無くしましょう。

食生活実践のために

- 買い過ぎ、詰め過ぎ、作り過ぎ。これらが無駄と損失の根元と知りましょう。
- 賞味期限だけに頼らず、自分の判断能力を養いましょう。
- エコクッキングに心がけ、環境に優しい食生活をしましょう。

7 自分の食生活を見直してみよう。

食生活実践のために

- 一年に一度は健康診断を受けましょう。
- 適正体重を知り、日々の活動量に見合った食事をとりましょう。
- 自分の食生活について、関心を持ちましょう。
- 家族や友人と、食生活について話し合ったり、考えたりしましょう。



3 三重の子のすこやか食生活指針

1

よくあそび、よくたべよう。

- そとでおもいっきり遊んだら、ごはんがおいしいよ。
- しっかりたべて、きちんと歯みがき、げんきのもと。

2

**早寝早起き
3度のごはんとおやつ時間。**

- 朝ごはんをしっかりたべましょう。
- おやつには、あまいおかしより、牛乳やきせつのくだものを。

3

**お米はげんきのもと、
よくかんでたくさんたべよう
残さずに。**

- みえにはおいしいお米がたくさんあるよ。
- お米って、よくかむとあまいんだよ。

4

**赤・青・黄のたべもの、
いつも入っているかな。**

- やさいをたくさんたべましょう。
- いろとりどりのおりょうりは、からだがよろこぶよ。

5

**みんなでたべよう うれしいな、
みんなで作ろう おいしいな。**

- いっしょに作って、いっしょにたべて、たくさんおはなししましょう。
- おみせやさん、今ごろどんなやさいやさかながなっているかな？

6

**大きな声で「いただきます」
「ごちそうさま」と「ありがとう」**

- たべものを、作ってくれてありがとう。
- にんじんさん、いわしさん、○○さん、いただきます。



4 みえの食育ネットワーク

協働とネットワーク化

子どもを取りまく環境ではさまざまな場面で様々な活動が行われています。動機は異なっても同じ結果を目指す個人や団体の活動は、協力しながらそれぞれが主体的に進めていくことで効果が上がるようになります。

『食育』について共通のイメージを持ちサポート体制の強化をします。

食料生産関係

農業・水産業・畜産業者

- 自らが教える人となり、食べ物の育ちなどを伝える

食品加工業者

- 健康に配慮した安心安全な食品を提供する

農協・漁協など

- 食料流通への配慮

県・保健所

- 地域のコーディネート・研修

市町

- 健診時の指導や母子への各種教室などの実施

学校

- 給食を中心に、食に関する指導や総合学習を利用した実践
- 保護者や地域の人と共に学ぶ機会の提供

保育所

- 野菜作り、クッキング、食事の楽しさ、食べ方、からだの仕組みなど食に関わる様々なことを体験する場の提供
- 地域の人との交流の場



家庭

地域

スーパー・コンビニ・総菜屋・レストランなど

- 健康に配慮した安心安全な商品の提供
- コミュニティー施設を利用した行事
(お年寄りなど地域の人との交流)

ボランティア・NPO等

- それぞれの得意分野で、
連携しながらの実践活動

病院

小児科・産婦人科

- 母子への指導など

大学・研究機関

大学・短期大学・農業試験場

- 調査、研究を通じ基礎データ管理・提供

専門団体

栄養士会、調理師連合会・食品衛生協会等

- マンパワーの養成・育成、外食環境整備等の実践

マスメディア

- 適切な情報の発信

人材の有効な活用

食育を実践する者は、子どもたちの食環境や食習慣の実態をよく把握したうえで、実状にあった食育内容を見いだすことができる。

子どもたちがイキイキと学ぶことができるよう、正しい知識に基づいた媒体などを利用し、わかりやすく、また印象深く食育を実践することができる。

子どもたちにかかわるそれぞれの専門家あるいは、家族を含む大人社会との共通理解の中で、食育を実践することができる。

食育の実践は、多くの分野から多面的に展開できることを認識し、ネットワークを活かして知識や活動のレベルアップを図ることができる。
(地域全体のQOLの向上へ)

それぞれの専門家は、正しい知識や技術の情報を地域に発信することができる。

このようなことを目的とした、研修体制の強化と人材の育成を図ります。また、人材は貴重な資源として研修会や実践の現場に派遣できるようなシステムやそれらの情報を集約し、発信するホームページの開設を検討します。さらに、食育は誰もが専門家となり得ることから、一般の方対象の研修会を開催し、ネットワークに参加できる体制を作るなど、人材の養成にも取り組みます。

5 みえの食育推進

食育の成果はすぐに現れるものではありませんし、取り組みの事例もまだまだ不足しています。よって現在取り組まれている事例の収集や検証を行い、その情報を発信することで、取り組みの拡大や新しい取り組みの開発をしていく必要があります。そのような試行錯誤の中で、生涯を通じて健康的な食生活を営める能力を身につけるために、食べ物を大切に育み、その食べ物に感謝の心を持ち、それを適切に食べることを学べるような環境づくりの取り組みを推進していきます。

1 食べ物を正しく選択することができる。

私たちのまわりに氾濫する食べ物は、体によいものばかりとは限りません。自分の体によいものかどうかを判断し、栄養のバランスに注意し、栄養成分表示などを理解し、活用しながら、正しく選び、食生活を自己管理できる能力を養います。



2 食べ物の味がわかる。

家庭の味の伝承が薄れ、加工食品などの増加により、味の均一化が進む中、若年層の味覚異常も問題となってきています。望ましい食生活の基本ともいえる味覚形成のために、幼いときから自然の食べ物をたくさん食べ、素材の味や薄味をおいしいと感じる能力を養います。



3 料理ができる。

自分で食べるものを自分で作れば一番安心して安全です。嫌いだったものも自分で作ればおいしく感じる不思議な力もあります。感覚的な体験から、料理への参加へとつなげていき、子どもたちの想像力や集中力、計画的に物事を進める能力を養います。また料理を作ってくれる人への感謝の気持ちが持てるようになります。



4 食べ物の育ちを感じる。

毎日いただく食べ物は、野菜でも魚でも、土、水、大気(空気)、太陽とともに自然の中で育まれます。身近な作物に関心を持ち、その育ちを感じることで、自然や食べ物に感謝する心を養います。また、旬のものから季節を感じられる能力を養います。



5 元気な体がわかる。

食べ物が自分の体を作ってくること、そして体の中で食べ物がどのような働きをするかを理解することが大切です。そして、自分の体の最も健康な状態を感じて、常に健康でいられるよう自己コントロールできる能力を養います。

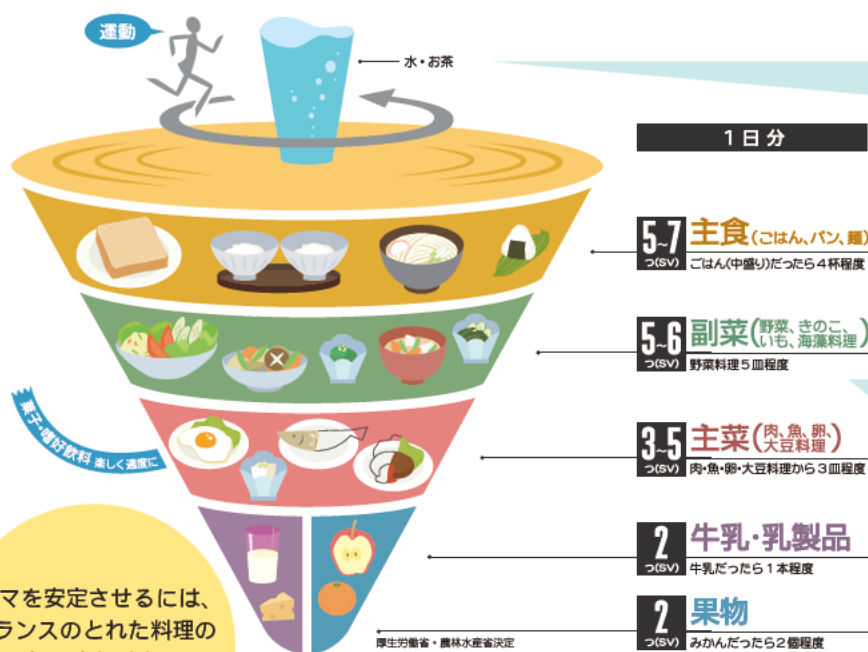
食育の目的



6 食事バランスガイド

① 食事バランスガイドとは

1日分の食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示しています。日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描かれています。どこかが欠けていたり、多すぎたりすると、コマはバランスが悪くなって倒れてしまいます。



コマの軸は、食事や食間に欠かせない水やお茶です。

コマ本体は、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理区分に分かれています。

1日分は、「身体活動量の低めの男性」や「身体活動量の普通以上の女性」の望ましい1日分の食事例を表しています。

コマを安定させるには、バランスのとれた料理の組み合わせと運動(回転)が大事です。

② 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物と1つ(1SV(サービング))

「食事バランスガイド」では、よく食べる料理を「茶碗1杯」「小皿1皿」というような基準を決め、「1つ、もしくは、1SV(サービング)」というように分かりやすく表しています。

| 料理例 | |
|-------------------------|---|
| 1つ分 = = = = = = | ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 |
| 1.5つ分 = 2つ分 = = = = | ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ |
| 1つ分 = = = = = = = | 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンソメ |
| 2つ分 = = = | 野菜の煮物 野菜炒め 手の煮つけごぼう |
| 1つ分 = = = = = = | 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 |
| 2つ分 = = = = = | 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 |
| 3つ分 = = = | ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ |
| 1つ分 = = = = = | 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳1本分 |
| 1つ分 = = = = = = | みかん1個 りんご半分 柿1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個 |

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

| | 料理区分 | 1つもしくは1SVの量 |
|--------|--|---|
| 主食 | 人間の活動に重要なエネルギー源で、ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理 | ごはん茶碗軽く1杯 食パン1枚 |
| 副菜 | ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源で、野菜や芋、海藻、きのこなどを主材料とする料理 | 小鉢1つ分の料理 具だくさんの味噌汁1杯 |
| 主菜 | たんぱく質等の供給源で、肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理 | 鶏卵1個位の材料でつくる料理 |
| 牛乳・乳製品 | 丈夫な骨をつくるのに欠かせないカルシウムの供給源で、牛乳、ヨーグルト、チーズなど | 牛乳コップ半分(100ml) チーズ1個(約20g) ヨーグルト1個(100ml) |
| 果物 | 体の調子を整えるビタミンCやカリウムの供給源で、果物など | りんご半分(約100g) |

6 食事バランスガイド

③ 各料理区分と目安量

単位：つ(SV)

| 対象者 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|---------------------------------|-----|-----|-----|--------|-----|
| 6～9歳の子ども 身体活動量の「低い」女性 | 4～5 | 5～6 | 3～4 | 2 | 2 |
| 身体活動量の「普通」以上の女性 身体活動量の「低い」男性 | 5～7 | | 3～5 | | |
| 身体活動量の「普通」以上の男性 | 7～8 | 6～7 | 4～6 | 2～3 | 2～3 |

- 身体活動量「低い」：1日のうち座っていることがほとんどな人。
- 身体活動量「普通」：座り仕事を中心だが、歩行、軽いスポーツ等を合わせて5時間程度行う人。

④ 各料理区分のポイント

| | |
|------------------------------------|--|
| 【主食(ごはん・パン・麺など)】 〔5～7つ(SV)〕 | 毎食、主食は欠かせないもの。主菜、副菜との組み合わせで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせましょう。3食で摂れない場合は、間食時に不足分を補いましょう。 |
| 【副菜(野菜・いも・豆・海藻など)】 〔5～6つ(SV)〕 | 日常の食生活の中では、どうしても主菜に偏り、副菜が不足しがちです。主菜の倍程度(毎食1～2つ(SV))を目安に、意識的に十分な摂取を心がけましょう。 |
| 【主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品など)】 〔3～5つ(SV)〕 | 多くならないように注意しましょう。特に油料理を多く取り過ぎると、脂質及びエネルギーの摂り過ぎになります。 |
| 【牛乳・乳製品】〔2つ(SV)〕 | 毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取しましょう。 |
| 【果物】〔2つ(SV)〕 | 毎日、適量を欠かさず取るように心がけましょう。 |

お願い

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従って下さい。

5 組み合わせ例

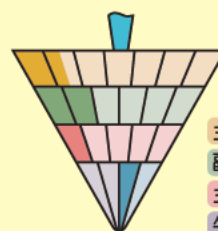
コマの形に合わせて食べる量を意識することで、栄養のバランスのとれた健康的な食習慣を身につけることができます。

第1章の日常食から組み合わせると、

例 身体活動量「普通」以上の女性

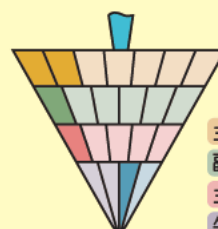
朝食

麦飯 1杯
呉汁
卵焼き
ごみのごま和え
いちご



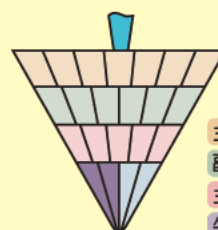
昼食

伊勢うどん 1人前
豚肉とトイモの炒め物
みかん 1個



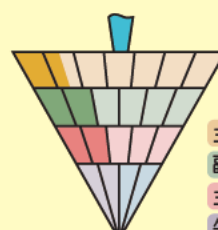
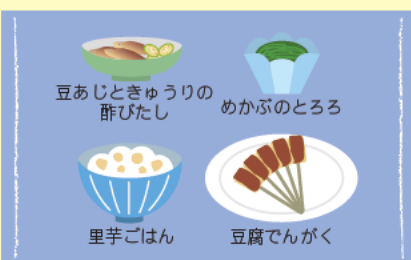
間食

牛乳 1本
なべ餅 1個

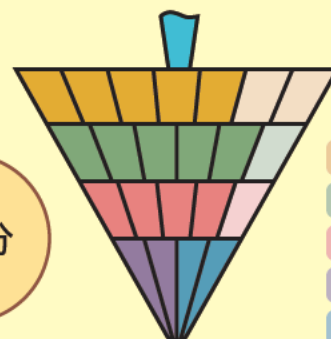


夕食

里芋ごはん 1杯
豆腐でんがく
豆あじときゅうりの酢びたし
めかぶのとろろ



1日分



7 調理メモ

① 米の重量と水加減

| | 容量 | 重量 | 普通のごはん 水加減 |
|---------|-------|-------|--------------------|
| 1 合 | 180ml | 150g | 1と1/5合 (容量の2割増し) |
| 1升(10合) | 1.8ℓ | 1.5kg | 1升2合 (容量の2割増し) |
| 1カップ | 200ml | 160g | 1と1/5カップ (容量の2割増し) |

② 調味料の重量と計量の仕方

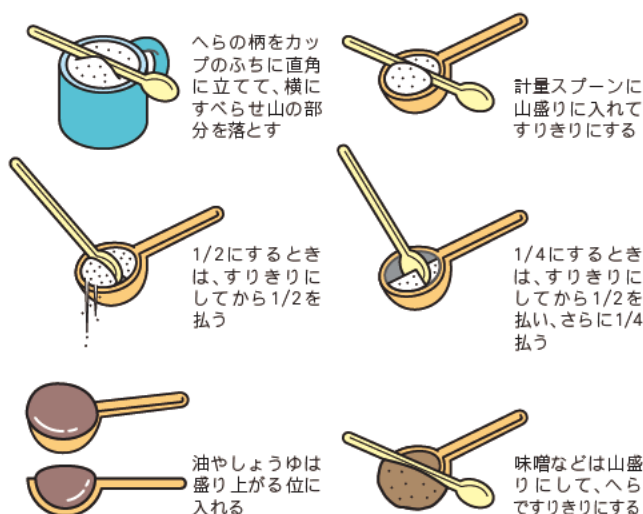
計量スプーン・カップによる重量表(単位g)

| 食品 | 小さじ (5ml) | 大さじ (15ml) | カップ (200ml) |
|------|--------------|---------------|----------------|
| 酢・酒 | 5 | 15 | 200 |
| 食塩 | 6 | 18 | 240 |
| しょうゆ | 6 | 18 | 230 |
| みりん | 6 | 18 | 230 |
| 味噌 | 6 | 18 | 230 |
| 上白糖 | 3 | 9 | 130 |
| 油 | 4 | 12 | 180 |
| ごま | 3 | 9 | 120 |

(女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ増補版」などより)

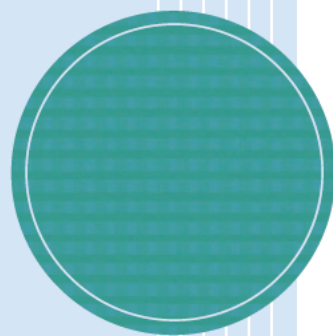
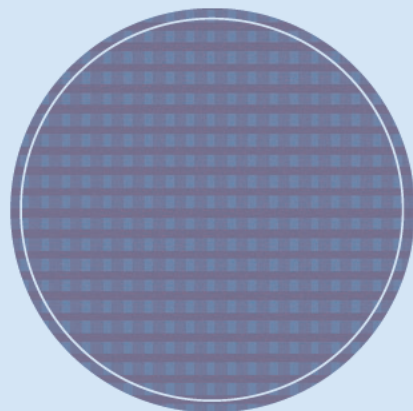
計量のしかた

材料や調味料を正確にはかるのは、料理の基本。計量カップや計量スプーンは、すぐに取り出せる場所に置いて、正しく使おう。



③ だし汁のとり方

| だしの種類 | おもな材料 | だしのとり方 |
|-------|------------|---|
| 一番だし | 昆布 かつお節 | 切り込みを入れた昆布を水に入れて30分おいて火にかけ、沸とう直前に取り出し、かつお節を入れる。再び沸とうしたら火を止めてこす。 |
| 二番だし | 昆布 かつお節 | 一番だしをとったあとの昆布、かつお節に一番だしの半量の水を加えて煮立たせてこす。 |
| 昆布だし | 昆布 | 昆布に切り込みを入れて水に一晩つけて加熱前に取り出す。または水から入れて火にかけ、沸とう直前に取り出す。 |
| 煮干しだし | 煮干し | 煮干しのはらわたと頭を除き、水から入れて3~4分煮出し、こす。 |



参考文献·索引

- エビの栄養・イカの味・貝の生態、奥谷喬司・鈴木たね子、東海大学出版会、2001
- 海村・須賀利から学ぶものⅡ、三重大学・尾鷲市、2007
- 聞き書き三重の食事、日本の食生活全集三重編集委員会、農文協、1987
- 郷土食、四日市食生活改善推進連絡協議会、2001
- くまのの味、熊野食文化を学ぶ会、熊野市明日を拓くふるさと創生協議会、1996
- グルメ in 三重、三重グルメ食づくり推進事業、三重県、1994
- 健康食大根、中山光義、農山漁村文化協会、1986
- 知っとる？三重とおきの食材、東海農政局津統計情報センター、2004
- 島・食の文化祭、三重県・島の旅社推進協議会、2006
- 食品加工の知識、大田静行、幸書房、1992
- たのしい調理、成田美代他、医歯薬出版、2000
- 伝えたい大内山の味、ふるさとの行事と食研究会、大内山村、1993
- 調理学実習 cooking I、堀越フサエ、光生館、1993
- 調理学、川端晶子、建帛社、2002
- 日本食物史、樋口清之、柴田書店、1987
- 日本人のしきたり、飯倉晴代、青春出版社、2003
- 東紀州の食卓、東紀州地域活性化事業推進協議会、(有)伊勢文化舎、2002
- 風土に生きる三重の味（南勢・志摩・紀州編）、三重県、1986
- 風土に生きる三重の味（北勢・中勢・伊賀編）、三重県、1987
- 平成14年度博物館教室「民俗学講座」調査レポート、三重県立博物館、2003
- 三重 味の風土記、土肥久代、(学)大橋学園、1984
- 三重雑煮考 論集三重の民俗、大川吉崇、三重大学出版会、2000
- 三重の味 千彩万彩、みえ食文化研究会、2006
- 三重の食文化 平成14年度版、みえ食文化研究会、2003
- みえの食彩発見、みえ食文化研究会、2001
- 三重農林水産統計年報（第49次）、東海農政局三重統計情報事務所、2002
- 私達の村の行事と行事食、三重県生活改善グループ連絡研究会、三重県、1983

ホームページ

- ・三重県健康福祉部：ホームページ「ヘルシーピープルみえ21ヘルシーライフ食「食文化考」」
- ・三重県農業技術情報システム：ホームページ「風土に生きる三重の味」
- ・三重県尾鷲県民センター：ホームページ「一日一魚」より

辞典事典類

- 魚介料理事典3、ユズ編集工房、アズ出版、1994
- オールフォト食材図鑑、荒川信彦・唯是康彦監修、(社)全国調理師養成施設協会、1996
- 原色食品図鑑、住江金之・小原哲二郎監修、建帛社、1976
- 総合食品辞典、桜井芳人、同文書院、2000
- 日本食品事典、井上吉之監修、医歯薬出版株式会社、1975
- 食材魚貝大百科、下中直人、(株)平凡社、2000
- 食品図鑑 オールカラー版、女子栄養大学編、1995
- 新食品辞典 野菜、河野友美、真珠書院、1991
- 調理用語辞典、全国調理師養成施設協会編、1986

あ

| | |
|---------------|-----|
| あいませ | 154 |
| あおさの澄まし | 26 |
| 揚げずし | 171 |
| あこや | 155 |
| 朝熊(あさま) 小菜の漬物 | 88 |
| あさりごはん | 9 |
| あさりなます | 178 |
| あさりの味噌汁 | 27 |
| 味付けわかめ | 51 |
| あじとトイモの酢の物 | 34 |
| あじの姿ずし | 187 |
| あじのたたき | 34 |
| あじのなめろう | 34 |
| あじの南蛮漬 | 35 |
| あじの骨せんべい | 68 |
| 小豆(あずき) 粥 | 134 |
| 小豆(あずき) の味噌汁 | 172 |
| あゆ炊き | 37 |
| あゆの甘露煮 | 75 |
| あらめの混ぜごはん | 10 |
| あらめ巻き | 38 |
| あられ | 22 |
| いさきのミンチ | 39 |
| 医者いらず | 69 |
| 伊勢うどん | 20 |
| 伊勢うどんつゆ | 20 |
| 伊勢うどんつゆ用だし汁 | 20 |
| 伊勢海老のうに焼き | 129 |
| 伊勢たくあん | 89 |
| いのか餅(亥のか餅) | 146 |
| いばらまんじゅう | 138 |
| いばら餅 | 138 |
| いもがらの煮物 | 97 |
| 芋餅 | 194 |
| いわしずし | 189 |
| いわしの生姜煮 | 40 |
| いんのか餅 | 168 |
| おかひじきのお浸し | 102 |
| お食い初め膳 | 176 |
| おこわ | 130 |
| おさすり | 138 |
| 押しずし | 171 |

| | |
|----------------|-----|
| 押しずし(こけらずし) | 186 |
| 押しずし(箱ずし) | 170 |
| お雑煮(北勢食文化圏) | 119 |
| お雑煮(中南勢食文化圏) | 119 |
| お雑煮(伊勢志摩食文化圏) | 120 |
| お雑煮(伊賀食文化圏北部) | 120 |
| お雑煮(伊賀食文化圏中南部) | 120 |
| おはぎのとも | 88 |
| おんこずし | 168 |

か

| | |
|--------------|-----|
| かいずの干物 | 76 |
| 貝飯 | 9 |
| 柿なます | 126 |
| かき混ぜ | 188 |
| かき混ぜずし | 188 |
| かきもち | 22 |
| ガタガタおろし | 56 |
| かつおのたたき | 41 |
| かつおのなめろう | 41 |
| かつお節 | 84 |
| カド飯 | 12 |
| 釜揚げしらすの生姜酢和え | 83 |
| かますの姿ずし | 190 |
| かみたれなます | 65 |
| かめのての塩茹で | 111 |
| ガラガラおろし | 56 |
| からし菜の和え物 | 103 |
| からし菜の塩漬 | 103 |
| から汁 | 159 |
| からすみ | 77 |
| ガリガリオろし | 56 |
| きゅうりのきゅうちゃん漬 | 90 |
| きゅうりの冷や汁 | 28 |
| きんこ | 98 |
| 茎漬 | 91 |
| 茎の酢煎り | 57 |
| くさそてつのごま和え | 104 |
| 栗きんとん | 125 |
| グリーンストークの油炒め | 70 |
| 黒砂糖ごはん | 163 |
| 黒砂糖飯 | 163 |
| 黒豆 | 122 |
| 源平なます | 126 |

| | |
|---------------|-----|
| 鯉こく | 30 |
| 鯉の筒煮 | 112 |
| 麴味噌汁 | 158 |
| こうなご(小女子)のくぎ煮 | 78 |
| 紅白なます | 126 |
| こけらずし | 186 |
| こごみのごま和え | 104 |
| こごり | 71 |
| 五色なます | 126 |
| 呉汁 | 29 |
| こつちゃ | 69 |
| こつゆ | 69 |
| このしろごはん | 180 |
| 昆布(こぶ)汁 | 191 |
| 昆布巻き | 123 |
| 昆布巻きずし | 133 |
| ごぼうの白和え | 169 |
| 五目煮豆 | 124 |
| こんにゃく | 99 |

さ

| | |
|-------------|-----|
| さいれずし | 131 |
| 魚のじふ | 42 |
| 魚のすき焼き風 | 42 |
| 坂本なます | 58 |
| さつまいもの茎の油炒め | 70 |
| 里芋ごはん | 11 |
| 砂糖ごはん | 163 |
| さとう飯 | 163 |
| さぶらぎごはん | 143 |
| さめの皮の煮こごり | 71 |
| さめのこごり | 71 |
| さめのたれ | 79 |
| さめんたれ | 79 |
| 三ばい | 127 |
| さんまごはん | 12 |
| さんまずし | 131 |
| さんまのなれずし | 132 |
| さんまの煮付け | 43 |
| さんまのみりん干し | 80 |
| しいたけの酒粕漬 | 92 |
| しいたけの煮なます | 128 |
| しいたけのわさび和え | 59 |
| しおから | 81 |

| | |
|---------------|-----|
| 塩餅 | 121 |
| しぐれ蛤 | 82 |
| 地藏様の縁日日待ちの煮しめ | 162 |
| 地藏さんのごちそう | 161 |
| しま瓜の粕漬 | 93 |
| しゃこの酢味噌がけ | 44 |
| しょい飯 | 181 |
| 精進あげずし | 149 |
| 精進ちらしずし | 148 |
| 精進漬物ずし | 149 |
| しょうゆ飯 | 181 |
| しょっから | 81 |
| 尻振りじゃ | 145 |
| 白瓜の粕漬 | 93 |
| 白餅 | 144 |
| じんぷく汁 | 152 |
| ずいきの酢の物 | 57 |
| 赤飯 | 130 |
| そうめんぬた | 21 |

た

| | |
|--------------|-----|
| 大根なます | 126 |
| 大根の干し葉飯 | 15 |
| たいの五目飯 | 183 |
| たい飯 | 182 |
| 高菜(たかな)漬 | 94 |
| 炊きおこわ | 130 |
| たけのこごはん | 13 |
| 竹ようかん | 193 |
| たこと里芋の炊き合わせ | 60 |
| たこ(蛸)飯 | 14 |
| 玉子巻きずし | 133 |
| ちまき | 139 |
| 茶粥(ちやがゆ) | 17 |
| ちゃつ | 192 |
| 茶飯 | 165 |
| つくしの炒め煮 | 105 |
| つまき | 139 |
| 提灯 | 174 |
| 提灯の膳 | 174 |
| 手こねずし | 16 |
| 鉄砲漬 | 95 |
| トイモとそうめんの味噌汁 | 31 |
| トイモの酢もみ | 61 |

| | |
|--------------|-----|
| とうがらし汁 | 159 |
| 当座の即席漬け | 96 |
| 豆腐でんがく | 45 |
| 豆腐の八杯汁 | 156 |
| とち餅 | 106 |
| とり飯 | 184 |
| とんが汁 | 157 |
| とんがらし汁(唐辛子汁) | 159 |
| とんがらしわかめ | 51 |

な

| | |
|-------------|-----|
| ないしょ餅 | 23 |
| 泣き日待ち | 164 |
| 茄子とあげの煮物 | 62 |
| 七種汁(なないろじる) | 150 |
| 七色汁(なないろじる) | 151 |
| 七草粥(がゆ) | 136 |
| なべ餅 | 23 |
| なまり節の炊き合わせ | 84 |
| 菜飯(なめし) | 15 |
| にあいなます | 154 |
| 煮合え | 192 |
| 煮魚(にうお) | 85 |
| 二色なます | 126 |
| につき | 98 |
| につきりぼし | 98 |
| につきんぼ | 98 |
| 担いだんご | 156 |
| 煮味噌 | 63 |
| のっぺ | 64 |

は

| | |
|---------------|-----|
| 箱ずし | 170 |
| ばていら(馬蹄螺)の和え物 | 113 |
| はまぐりの潮汁 | 175 |
| パリパリなます | 65 |
| はんぺんの澄まし汁 | 86 |
| ひじきの煮つけ | 52 |
| 日野菜のきざみ漬け | 96 |
| ひゅうが汁 | 157 |
| ひょう菜の和え物 | 153 |
| ふき俵 | 142 |
| ふきの煮物 | 107 |
| 豚肉とトイモの炒め物 | 46 |
| ぶりごはん | 72 |

| | |
|--------------|-----|
| へか | 42 |
| へその塩焼き | 73 |
| へんば焼き | 140 |
| 報恩講汁 | 166 |
| 干しずいきの煮物 | 97 |
| 干しだこ | 87 |
| ぼたもち | 156 |
| 骨茶(ほねちゃ) | 69 |
| ぼらぞうすい | 185 |
| ぼらのあらい 酢味噌添え | 47 |
| ぼらのつみれ汁 | 32 |
| ぼら飯 | 185 |
| 盆汁 | 151 |

ま

| | |
|---------------|-----|
| 巻きずし | 171 |
| 祭りずし | 171 |
| 豆あじときゅうりの酢びたし | 36 |
| 豆味噌 | 100 |
| まんぼうの酢味噌和え | 48 |
| 三つ井(みつどんぶり) | 177 |
| みるの酢味噌 | 53 |
| むかごごはん | 108 |
| 麦飯 | 18 |
| 蒸しおこわ | 130 |
| めかぶのとろろ | 54 |
| めはりずし(目はりずし) | 24 |
| もろこ煮 | 114 |

や

| | |
|-------|-----|
| 山の神大根 | 167 |
| 結納膳 | 174 |
| よもぎ餅 | 137 |

ら

| | |
|--------|-----|
| らかんなます | 128 |
| 落花生ごはん | 19 |
| 落花生豆腐 | 66 |
| 落花生の煮豆 | 49 |

わ

| | |
|----------------|-----|
| わかめの茎煮 | 55 |
| わさびしょうゆ | 109 |
| わさびの花茎葉のしょうゆ漬け | 109 |
| わらびとあげの煮物 | 110 |

あ と が き (編集後記)

三重県は南北に細長く、気候温暖であることから、多くの食材に恵まれ、歴史が長いことから、伝統的な食文化に恵まれた地であります。三重県に残されている伝統的な食文化は、諸外国が健康的な食生活であるということで注目している日本型食生活に他なりません。

時代が急激に変遷し、伝統的な食文化が急激に失われつつある今日、みえの健康を支えた伝統的な食生活を記録し、書き残しておきたいとの思いで、三重県、みえ食文化研究会、三重県食生活改善推進連絡協議会がともに取り組むことが出来ましたことは大変うれしいことです。

三重県は気候風土、地理的、経済的要因から、大きく5つの食文化的特徴をもった地域に分けることができますが、実際には人々の移動や交流の結果とも思われる食文化の重なりや同じ名称で中身の異なる料理、逆に名称は異なるが同じ料理を示すなどの現象が見受けられました。そこで、地域ごとに調査した資料をもとにして、5つの食文化圏ごとに上位を占めた代表的な郷土食を、また、日常食（食文化的には「ケ」といいます）と、行事食（食文化的には「ハレ食」といいます）に分けて、紹介することといたしました。

日常食には、「食事バランスガイドのコマ」の表示をしました。これは平成17年に厚生労働省と農林水産省が合同で策定した「食事バランスガイド」に従って料理を区分し、食事バランスの参考にしていただけるようにしました。三重に息づく郷土食を現代の食事に活かし、バランス良い食べ方ができるようにと願っています。家庭だけでなく学校や職場などの給食施設を始め、様々な食の場所で多くの方々が日々の食生活にご活用いただき、健康づくりの一助としていただければ幸いです。

最後まで目を通していただくと、みえの健康を支えた伝統的な郷土食がどのようなものであり、いかに三重県が豊かな食材と人々の英知に恵まれていたかがご理解いただけるでしょう。この豊かな食文化の伝承を通じて「みえの食育」がなお一層展開されることを願っています。

平成19年3月

みえ食文化研究会 会長 成田美代

重県健康福祉部健康づくり室

宮川一夫 印南京子 松田千恵

美し国 みえの食文化

umashikuni mienosyokubunka

2007年3月 発行・著書 三重県

〒514-8570

三重県津市広明町13番地

TEL.059-224-2294 FAX.059-224-2340

編集

みえ食文化研究会

三重県健康福祉部 健康づくり室

写真提供

みえ食文化研究会

製作・印刷・製本

(株)アイブレーン