

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化



- 平成25（2013）年12月4日、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」の登録が決定。
- 和食文化を未来に向けて守り伝えていくため、継続的なPRによる関心の維持や地域における保護・継承が重要。

「和食」とは？ ➡ 「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食慣習

「和食」の特徴①：

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



「和食」の特徴②：

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



「和食」の特徴③：

自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。



(c) Masashi Kuma, 2006

「和食」の特徴④：

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



日本食と和食文化

- 豊かな自然に恵まれた我が国では、食に関する多様な風俗慣習や技術（食文化）が形成・継承されている。
- 和食文化には明確な定義はなく、有識者から広く一般の方まで、それぞれの方が自らの経験の中で、和食文化について個々に解釈しているのが実情。

「一汁三菜」を基本とする和食



出汁や発酵調味料などの旨味を求める技術



画像提供：© NPO法人うま味インフォメーションセンター

かつお節を使った出汁



味噌

全国各地の農山漁村で受け継がれてきた「郷土料理」

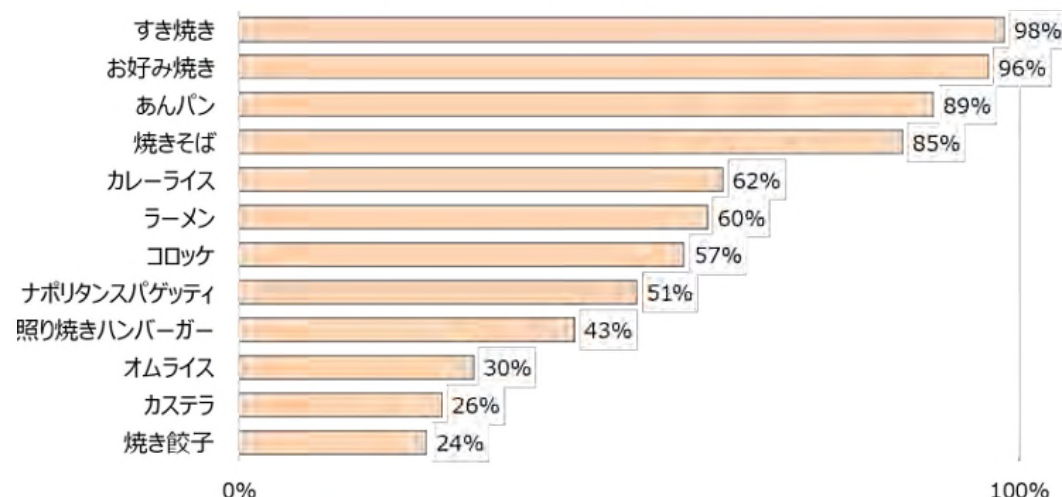


長野県「おにかけそば」



京都府「丹後ばらずし」

「和食かどうか」の質問に対するアンケート結果



出典：和食展アンケート（2024年7月）より農林水産省作成
和食展のウェブサイト上でリアルタイムアンケートを実施

「だしから学ぶ!和食のみりょく」

モデル授業レポート

in 杉並区立西田小学校 5年1組

2024年1月22日

和食の重要な要素であるだしを知り、和食の調理方法を学んだよ!

自分たちでだしを引き、野菜を切り、すまし汁を作ったニャ!



ウニちゃん
しょうの店で修行中の新米料理人。

モデル授業の様子は
こちらから



高学年用教材
「わたしたちと「和食」」



授業の基本情報(実施科目:総合的な学習の時間、社会科、家庭科 ※合科的活動)

授業のねらい

- 和食の決め手であるだしを知り、様々なだしの味を体験し、調理に生かす。
- 和食の調理の基本は「切る」であることを知り、包丁による切り方の実演を見学し、調理に生かす。

関連する 学校での 取り組み

- 年間を通して和食に関する学習活動を展開。
- ・和食がSDGsや食糧問題とどのように関連があるのかを調べる。
- ・和食を家庭でも調理する。だしがらや野菜くずを無駄にしないエコレシビを考える。

事前・事後学習

- <授業実施前>和食とSDGsの関連性を考えるグループワークの実施
- <授業実施後>和食の良さや特徴を振り返り、海外の人に伝えたい未来の和食メニューを考える授業を実施

ゲスト講師

すまし汁と一緒に作りながら、和食の技と心を楽しく教えてもらったよ!



初代 割烹 高橋 オーナー・料理長 高橋 豊和(とよかず)さん 初代 割烹 高橋 女将 高橋 克(くり)さん

豊和さんは幼少期から料理人の夢を抱き、日本料理の道へ。厳しい修行と都内の著名日本料理店の経験を経て2012年、代々木上原に自身の日本料理店「初代 割烹 高橋」を開業。店名に冠した「初代」は、後継ぎへと受け継がれていくことへの願いからです。御二人で、地域のイベントへ積極的に参加し、和食の技と心を伝えています。

1 限目

和食の味の決め手となるだし、野菜の切り方を学ぶ

だしの引き方の実演を見てだしを引き、野菜を切り、かつお節を削る体験を行いました。

西田小学校で行われたモデル授業では、「だし」と包丁の扱い方をテーマに、実際にすまし汁を作ることで、和食の技と心を学ぶ授業を実施しました。

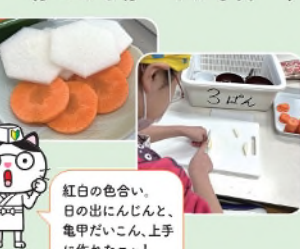
高学年用教材「わたしたちと「和食」」を活用し、和食の国際的な人気と和食の四つの特徴である食材の持ち味を生かすこと、栄養バランス、四季折々の表現、年中行事との関わりについて学びました。さらに、和食が持続可能な開発目標(SDGs)との関連性を持つことにも触れました。



教材「わたしたちと「和食」」では和食の魅力がたくさん学べるよ!



人に教えられるようになってほしいというメッセージが児童たちへ伝えられました。はじめに、昆布だしの引き方を学び、弱火でじっくりと昆布の旨味を引き出す方法を実践。この過程で、昆布の旨味がどのようにして水にうつるか、そしてうま味について学びました。



紅白の色合い、日の出にんじんと、亀甲だいいん、上手に作れたニャ!

伝統技術を体験。食材の価値を知り、新鮮な風味を感じ取ったよ!



2 限目

だしを深堀りしていく

昆布だし、昆布というこの水出しで引いただし、あわせだしの飲み比べを行いました。

1限目で準備した昆布だしを確認、「昆布が膨らんでいる」「水の色が緑色に変わっている」とその変化を確かめました。さらに「昆布だしと、昆布というこの水出しで引いただしとの飲み比べを行い、「香り、塩味が違う」「昆布の味を感じる」という感想や、「いりこの味が加わると味が複雑になる」「風味が強くなった」といった声がありました。

次に、昆布だしにかつお節を加え、二つの材料からなる「あわせだし」を引く過程を学びました。かつお節が入ったことで、だしは色も香りも豊かに変化。「早く食べたい」「きれいな色のだし」という児童の期待が高まりました。

その後、あわせだしの味見と調味料の加え方による味の差を学ぶことで2限目は終了しました。塩や料理酒を加えることの意味や、味見の重要性についても学び、児童からは「風味が増していく」「味がしっくりきていく」といった感想が寄せられました。



きれいに盛り付けて、おいしそうなすまし汁ができたニャ!

3 限目

盛り付けて、すまし汁を味わう

すまし汁を作り味わうことを通して、盛り付けの心感謝していただく気持ちを学びました。

3限目ですまし汁を完成させ、皆で味わいました。盛り付けの段階では、「真きつちりとそろえる」「行(少)しだけくずす」「草(全体的に散らばせる)ように置く」の考え方が伝えられ、児童たちは試行錯誤しながら、それぞれの感性で盛り付けを行いました。



きれいに盛り付けて、おいしそうなすまし汁ができたニャ!

担当教諭からひと言

随所で和食の技と心を児童たちが学べたと感じます。和食の料理人ならではの授業内容でした。コロナの制約があった頃には調理の授業を活発に行えませんでした。今回3時限を使って、和食の意味や調理法、味わいをしっかりと学べました。

「日本とフランスのだしを知り、味わう」

モデル授業レポート

in 東京国際フランス学園 第3学年(インターナショナルセクション日本語科・英語科)

2023年11月20日

日本とフランスの
だしを味わい、
和食を学んだよ!



ニャーししょう
和食店の店長さん、
和食の達人。

モデル授業の様子は
こちらから



自分たちで
育てた野菜を
だしを使った料理で
味わったニャ!



ウニヤたん
しょうの店で修行中の
新米料理人。



授業の基本情報(実施科目: 初等科日本語)

授業のねらい

- 日本とフランスの食文化の違いを通して和食について学ぶ。
- 家庭科科目がない児童に、授業の中で食体験を提供する。

関連する 学校での 取り組み

近隣の瀧野川八幡神社で「滝野川ごぼう」と「滝野川かぶ」の種まき、収穫体験を実施(「江戸東京・伝統野菜研究会」協力)。

事前・事後学習

- <授業実施前> “わたしたちと「和食」” 動画教材の放映
- <授業実施後> 授業の振り返り、ありがとう絵日記の作成、後日、特別展「和食 ～日本の自然、人々の知恵～」の見学

ゲスト講師

和食のだしを
教えてもらったよ!



一般社団法人
和食文化国民会議
福田 潤 さん

和食文化国民会議は、「和食：日本人の伝統的な食文化 - 正月を例として -」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機として、和食文化を次世代へ継承するため、2015年2月4日に設立。

福田さんは和食文化を次世代へ継承することを目的に、出前授業の実施や「和食」に関する情報発信を行っています。

収穫した野菜で
調理してもらったよ!



株式会社EIRYO.
元・在フランス日本国大使館、
大使公邸料理人
工藤 英良 さん

大使公邸料理人として10年に渡りカナダ、中国、フランス3ヶ国にて世界各国の賓客に和食を提供。大使公邸でのおもてなしに尽力し、2013年外務大臣表彰として「優秀公邸料理長」を受賞。出張料理人としての活動の他、中央省庁や自治体、企業等へのレシピ提供や講演活動を行っています。

1 限目

だしを知り、和食を学ぶ

東京国際フランス学園で行われたモデル授業では、日本とフランス両国のだしを知ること、味わうことを通して、和食の特徴を学ぶ授業を実施しました。

はじめに、低学年用教材「わたしたちと和食」を活用し、担当教諭から児童へ「和食とは何か?」という問いかけがあり、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴を学びました。(※インターナショナルスクールで学ぶ児童たちにとって、そば、すし、てんぷらなどが和食であること、和食は日本独自の食文化であることに気づきかけとなりました。



和食の特徴を教材
「わたしたちと「和食」」で
学んだよ!



児童たちは、2種類の「だし」の試飲を通して、色や香りを比較し、味の違いを体験。和食のおいしさの素となる「うま味」を知ることができました。

だしとブイヨンの飲み比べをすることで、味の違いに気づけたニャ!



和食文化における
「箸置き」の意義を
学んだニャ



児童に
箸置きを手渡し

2 限目

日本とフランスのだしを使った料理を味わう

1限目で学んだ「だし」と「ブイヨン」を、江戸東京野菜「滝野川ごぼう」、滝野川かぶとともに味わいました。

2限目では、ゲスト講師の工藤さんが両国の食文化に精通した知識をもとに、調理のデモンストレーションをし、実食。それに併せて児童たちの調理体験も行われました。



「滝野川かぶのすりながし」と「滝野川かぶ」と「ブイヨン」により作られたフランス料理「滝野川かぶのポタージュ」そして児童が種まきと収穫を行った「滝野川ごぼう」を用いた野菜のかき揚げうどん。



滝野川かぶを使った
「すりながし」と「ポタージュ」



滝野川ごぼうを使った
野菜のかき揚げうどん



小学校近隣の「瀧野川八幡神社」で収穫した「滝野川ごぼう」を使ったよ!



実際にかき揚げを作ったニャ!



児童と交流する農林水産副大臣

和食文化における「箸置き」の意義を伝える

1限目と2限目の授業の合間に、肥前・有田 箸置きプロジェクトの協力のもと、箸置き文化の紹介動画を放映し、箸置きを配布しました。

和食文化における「箸置き」の意義を伝えることをきっかけに、食と関係の深い器や焼きものについても学び、興味を持つ入口となる取り組みを狙いとして実施しました。

箸置きは、特別ゲストの鈴木 憲和 農林水産副大臣(農林水産省)、ニコラ・ティエ公使(在日フランス大使館)から渡され、2限目の授業で実際に使用しました。

担当教諭からひと言

日仏の食文化の違いを座学と調理体験を通して学びました。授業当日の午後には、児童による振り返りを行い、後日、希望者を募り特別展「和食 ～日本の自然、人々の知恵～」の見学を実施し、本授業の学びと経験が、定着するようにしました。

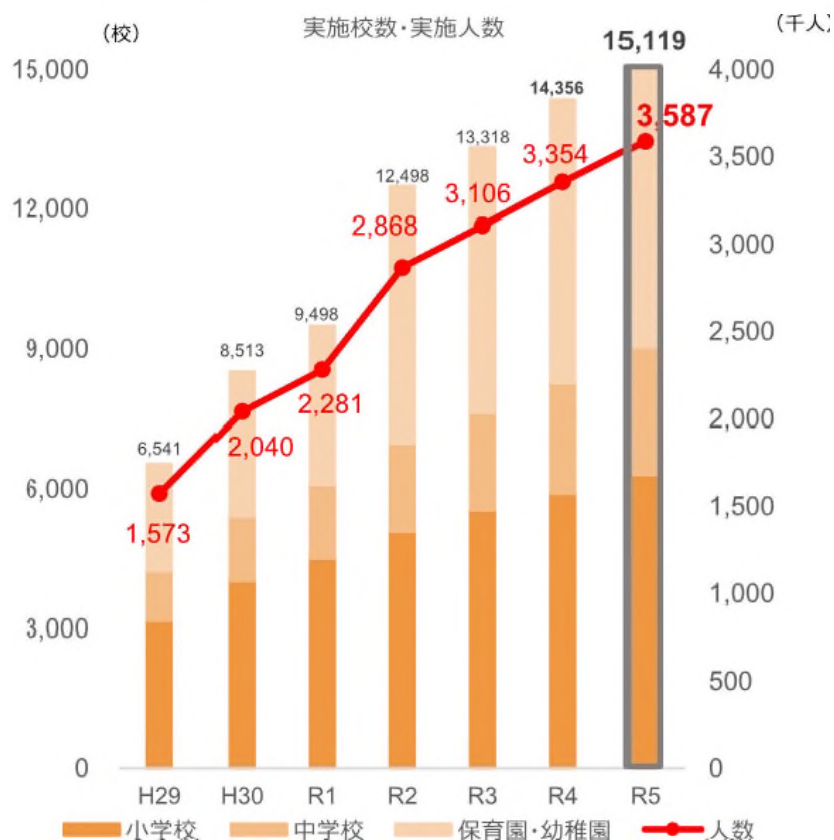
官民協働の取組① ～「だしで味わう和食の日」～

- 2015年より、和食会議*と農林水産省で連携し、11月24日（いいにほんしょく）の「和食の日」のイベントとして「だしで味わう和食の日」出前授業を実施（令和5年度は11月20日に実施、9回目）。
- 令和5年度の和食給食・和食授業の実施校は全国で15,119校、約359万人。

*：一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）は、「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、平成27年2月4日に設立された組織です。

「和食の日」イベントの実施校数等の推移

日本が世界に誇る第五の味覚「うま味」を、「だしで味わう和食の日」を通して児童が実感し、和食文化への興味を持つきっかけとしてもらえるよう取り組んでいる。



令和5年度「和食の日」イベント (11/20 東京国際フランス学園 出前授業)

和食の出前授業では、和食のだし（鰹節と昆布のあわせだし）とフランス料理のブイヨン*の違いを比較しながら、和食の特徴を学ぶ授業を実施。

(*ブイヨン＝肉と香味野菜、ブーケガルニで煮出した、フランスの「だし」)

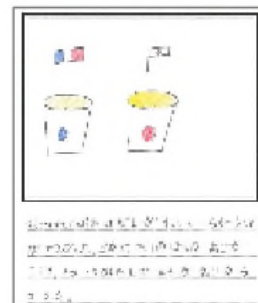


和食会議の稲田潤専務理事による出前授業の様子



だしとブイヨンの試飲の様子

和食の情報が満載のテキスト



出前授業を受けた児童の感想

官民協働の取組② ～ Let's！和ごはんプロジェクト ～

- 「Let's！和ごはんプロジェクト」は、和食文化の保護・継承につなげていくため、和食文化のユネスコ無形文化遺産登録5周年となる2018年度に立ち上げた官民連携のプロジェクト。
- 和食にかかわる事業者と行政が一体となって、子供たちや、和食について「手間がかかり、面倒」とのイメージを有する忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしても らう取組を実施。
- 令和元年度から11月を「和ごはん月間」と位置づけ、11月24日の「和食の日」と連携し、集中的に活動。

※ 和ごはん・・・日本の家庭で食べられてきた食事であって、（１）ごはん、汁物、おかず等若しくはその組み合わせで構成されているもの、又は、（２）だし並びに醤油及び味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているもの

<各企業等の取組例>

- ・和ごはんの調理が簡単にできる商品やレシピ、和ごはん調理家電の開発・販売。
- ・和ごはん総菜や弁当の開発・販売。
- ・レストランで子供向けやご当地食材のメニューの展開、社員食堂等での和ごはんフェアの実施。
- ・時短につながる和ごはん調理方法を動画等により分かりやすくWEB展開。
- ・年中行事（お正月や五節句等）や人生儀礼（お食い初め等）などと絡めた関連商品やメニューの開発・販売



<国の取組>

- ・プロジェクトの目的達成のための活動を行う企業等をプロジェクトメンバーとして登録・公表。
- ・プロジェクトメンバーが自由に商品や販促物等に使用可能なロゴマークの提供。
- ・マスコミ、SNS等を含め多様なメディアへプロジェクト・各企業等の取組の情報発信。
- ・関連イベントの開催。

プロジェクトメンバー数：192（令和6年8月末時点）

食品製造業者、流通業者、中食・外食業者のみならず、レシピや調理家電製造業者等

伝統食のデータベース化

- 地域固有の多様な食文化の保護・継承、輸出促進のため、伝統的な加工食品を17のカテゴリーに分類し、各地域で選定された伝統食（地域の食材を用い、気候・風土など地域の特性を踏まえた工夫がなされ、長年製造されてきた加工食品）の特徴、歴史やアレンジレシピ等をデータベース化し公表。
- 令和4年度は3県、令和5年度は11道府県で実施し、280品目の伝統食の情報を掲載。このうち各県5品目、合計70品目を英語版Webサイトに掲載。



➤ 伝統食の選定基準

必須項目	加工食品であること、入手ができること、地域性があること、伝統的な製法または保存技術を用いていること、歴史性があること
推奨項目	持続性（公共性）があること、輸出可能であること

➤ 伝統食の分類

農産	穀類、豆類加工品、漬物、醤油・味噌・その他調味料、その他農産加工品
水産	乾物、塩漬け、調味加工品、練り物、くん製品、水産発酵食品、節類、海藻製品、その他水産加工品
畜産	畜産加工品
その他	菓子類、飲料

- 都道府県ごとに、地方公共団体、大学等研究機関、民間団体、民間企業、地方新聞社等の有識者を構成員とする地域検討委員会を設置。
- 地域検討委員会で選定した地域の伝統食20品目の歴史や由来、関連行事、アレンジレシピ等を調査し、データベースを作成・普及等を実施。

実施状況

R4年度 3県（60品目）	福井県、奈良県、熊本県
R5年度 11道府県（220品目）	北海道、山形県、宮城県、茨城県、山梨県、石川県、三重県、京都府、島根県、高知県、鹿児島県



郷土料理のアーカイブ化

- 地域固有の多様な食文化を保護・継承するため、令和元年度から令和3年度までの3か年で、全国47都道府県を対象に、各地域で選定された郷土料理の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等をデータベース化し公表。
- さらに、和食に対する世界的な関心の高まりを踏まえ、海外に向けた和食文化の情報発信を行うため、うちの郷土料理の英語サイト「Our Regional Cuisines」を開設。



- 都道府県ごとに、地方公共団体、大学等研究機関、民間団体、教育関係者、民間企業等有識者6名程度を構成員とする「地域検討委員会」を設置。
- 地域検討委員会で選定した地域の郷土料理30品目程度の歴史や由来、関連行事、使用食材及び料理方法等を調査し、データベースを作成・普及等を実施。

実施状況

R元年度 10道府県（294品目）	北海道、山形県、石川県、茨城県、愛知県、京都府、島根県、高知県、大分県、鹿児島県
R2年度 17県（492品目）	青森県、宮城県、千葉県、山梨県、長野県、新潟県、福井県、三重県、滋賀県、奈良県、和歌山県、鳥取県、香川県、愛媛県、福岡県、熊本県、宮崎県
R3年度 20都府県（579品目）	岩手県、秋田県、福島県、栃木県、群馬県、埼玉県、東京都、神奈川県、富山県、岐阜県、静岡県、大阪府、兵庫県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、佐賀県、長崎県、沖縄県

農林水産省Webサイト

「うちの郷土料理」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html



「Our Regional Cuisines」

https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/index.html



「SAVOR JAPAN」認定地域 (H28～R5年度)

①北海道 網走市 (鮭料理)	⑭長野県 白馬村 (そば料理)	⑳静岡県 浜松・浜名湖地域 (うなぎ)
②北海道 十勝地域 (チーズ)	⑮長野県 山ノ内町 (りんご、そば)	㉑愛知県 田原市 (あさり料理)
③青森県 十和田市 (バラ焼き)	⑯長野県 小諸市 (おにかけそば)	㉒愛知県 南知多町 (鯛料理)
④岩手県 一関市・平泉町 (もち料理)	⑰長野県 佐久地域 (鯉料理)	㉓三重県 大紀町 (松阪牛のすき焼き)
⑤宮城県 石巻地域 (ほや雑煮)	⑱長野県 伊那市 (そば、昆虫食)	㉔京都府 京都府北部地域 (丹後ばら寿司)
⑥秋田県 大館地域 (きりたんぽ)	㉚岐阜県 下呂市馬瀬地域 (鮎)	㉕京都府 森の京都地域 (かしわのすき焼き)
⑦山形県 鶴岡市 (精進料理)	㉛静岡県 富士山麓・伊豆半島 地域 (わさび)	㉖京都府 京都山城地域 (宇治茶)
⑧福島県 会津若松市 (こづゆ)	㉜静岡県 大井川地域 (日本茶)	
⑨栃木県 大田原市 (しもつかれ)		
⑩埼玉県 秩父地域 (ずりあげうどん)		
⑪新潟県 十日町市 (へぎそば)		
⑫石川県 小松市 (報恩講料理)		
⑬福井県 小浜市 (へしこ)		
	㉟和歌山県 紀の川市 (フルーツ料理)	
	㊱島根県 益田市 (中世の饗応料理)	



㉑岡山県 津山市 (牛肉料理)
㉒広島県 尾道市 (法楽焼き)
㉓広島県 呉市音戸地域 (牡蠣料理)
㉔徳島県 にし阿波地域 (そば米雑炊)
㉕香川県 さぬき地域 (さぬきうどん)
㉖愛媛県 八幡浜市 (柑橘とさつま汁)
㉗福岡県 八女市 (八女茶)
㉘長崎県 島原半島地域 (手延べそうめん)
㉙熊本県 阿蘇市 (あか牛・高菜漬け)
㊱大分県 国東半島地域 (だんご汁)
㊱宮崎県 高千穂郷・椎葉山 地域 (神楽料理)

SAVOR JAPANの
ロゴマーク



SAVOR JAPAN
Exports Regional Flavors



- <イメージ図>**



④訪日外国人の更なる増加と輸出等の新たな需要の創出
(好循環の更なる拡大)

知ってもらふ、来てもらふ

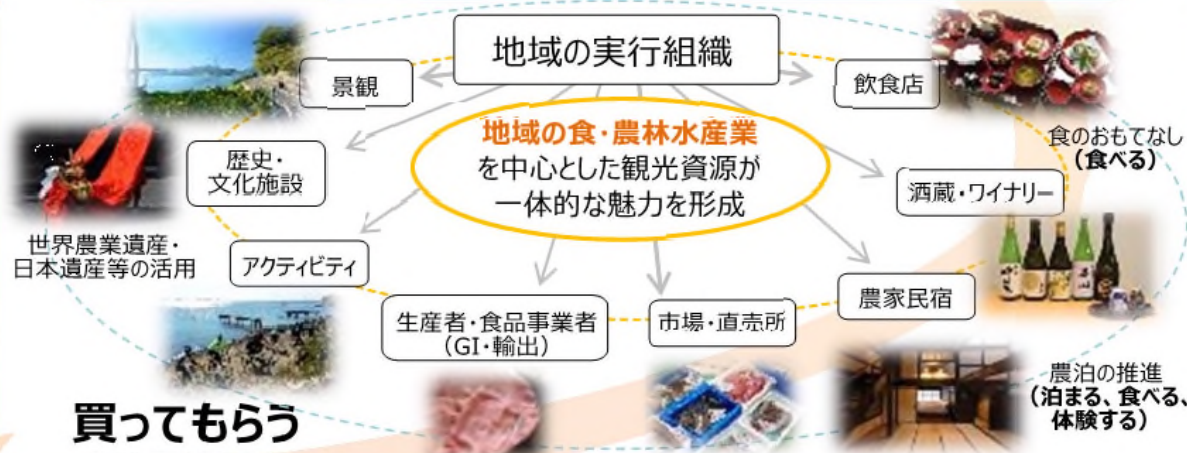
①認定地域の食・食文化を「SAVOR JAPAN」ブランドとして一体的に魅力発信



食べてもらおう、泊まってもらおう

②日本食・食文化の「本場」である
農山漁村での訪日外国人の受入体制の強化

地域の食とそれに不可欠な農林水産業や特徴のある気候、風土、景観、歴史などの観光資源を活用し、インバウンドを誘致



買ってもらふ

③訪日外国人への 農林水産物の販売促進

直売施設における
販売促進（買う）

認定地間ネットワーク
(地域資源の磨き上げ)

益田市

島根県



わさび谷

水が生み、人がつなぐ～石見の国の食文化～

島根県西部の益田市は、中国山地と日本海、水質日本一の清流「高津川」に恵まれた自然豊かな町。山あいの匹見地域では源流域で「わさび」が栽培され、高津川では「天然鮎」が獲れます。また日本遺産にも認定されたこの地では、戦国時代に毛利元就へふるまった『中世の食』が伝わっています。

Hagi-Iwami ● MASUDA

地域の食

中国山地にある匹見にて栽培されている「わさび」を使用した郷土料理である「うずめ飯」は、古くから受け継がれている民間の饗応料理です。わさび田を見学しながら、採れたてのわさびで召し上がれます。



根わさび

うずめ飯



匹見うずめ飯

地域の食

「高津川」で獲れる天然鮎を使った「鮎雑煮」は、お正月に多くの家庭で食べられている郷土料理です。この鮎は、戦国時代にふるまわれた領主・益田氏の饗応料理にも出されたと古文書に記されていて、『中世の食』として再現料理とともに食べることが出来ます。



高津川鮎釣り



鮎

景観

西中国山地国定公園にある「匹見峡」は、多くの奇岩や滝など多彩な峡谷美を見せてくれます。また、日本海に面した岩場に約200万株の日本水仙が咲く「唐音水仙公園」や山陰のモンサンミッシェルといわれる「衣毘須神社」もおすすめです。



表匹見峡一屏風ヶ崖



唐音水仙公園



高津川カヤック



妙義寺座禅体験

森に囲まれたわさび田で、農家の方に教わる「うずめ飯」づくりは、日本の原風景を体験できます。高津川では、カヤックで透明度の高い清流を体感できます。また、お寺での座禅や抹茶、豆腐作り、古民家での五右衛門風呂など和体験もあります。

国遊ルート

山あいの匹見でわさび田＆「うずめ飯」を体験した後は、匹見峡を眺めながら高津川下流へ。地元の人と「鮎雑煮」づくり体験もおすすめ。文化財が残る益田地区では、雪舟が作った美しい庭園をもつ医光寺や萬福寺で益田の歴史に触れることも。



医光寺雪舟庭園



萬福寺雪舟庭園

お問い合わせ

一般社団法人益田市観光協会

URL : <https://masudashi.com/>



津山市

岡山県



春の津山城 (日本さくら名所100選)

歴史のかおりとユニークな 牛肉文化に出会えるまち つやま

津山は古くから牛馬取引の拠点として栄え、牛肉食禁止の時代にも「養生食」が認められ、庶民に愛される郷土料理としてかつては牛肉消費量が全国1位となったこともあります。全国各地のブランド牛産地へ子牛を出荷するほど、その肉質は優れていると言われています。他では見られない独特の牛肉メニューが多くあります。



そずり鍋

そずり鍋「あばらヤスジの細かな肉をそぎ落す」ことを津山の方言で「そずり」と言います。骨そばの肉は柔らかく、醤油ベースの出し汁に豆腐・白菜・白ネギ等の地域の野菜を入れたもので、うま味がたっぷりと凝縮された人気メニューです。



つやま和牛



そずり鍋

地域の食



ヨメナカセ



牛肉の煮ごり

下ごしらえが大変な「ヨメナカセ(心臓大動脈)」、「煮ごり(魚ではなく牛肉です)」、「お好み焼き(豚肉ではなく牛肉です)」、「干し肉(モモ肉)」、「津山ホルモンうどん」等、地域独特の個性豊かな牛肉郷土料理が長く、深く、愛されています。

景観

日本さくらの名所100選の「津山城(鶴山公園)」、市内2つの重伝建地区「城東、城西」、大名庭園など、豊富な歴史的資源をじっくり堪能いただけます。また現役日本最大の鉄道扇形機関車庫「津山まなびの鉄道館」や「モビルスーツ」等、多くの来訪客を魅了するバラエティに富んだ観光施設があります。



城東地区



津山まなびの鉄道館



作州絨織り体験



寺町お坊さんガイドツアー

体験

伝統の作州絨(さくしゅうかすり)織り体験や、寺町めぐりお坊さんガイドツアー(座禅・写経・抹茶コース)などでの伝統文化体験や、牧場生活、収穫体験や農家民泊等の各種農業体験アクティビティも楽しんでいただけます。

国遊ルート

人口約10万人弱の津山市内には50店舗以上の鉄板焼き店・焼き肉店があり、それぞれの店ごとに味を競い合っています。津山ホルモンうどん研究会作成の食べ歩きマップを手に、店主や地域のみなさんと語り合いながら、ぜひ津山自慢の牛肉メニューをお楽しみください。



津山ホルモンうどん研究会食べ歩きマップ



津山肉ビル

お問い合わせ

公益社団法人津山市観光協会

URL : <http://www.tsuyamakan.jp/>



尾道市

広島県



四季折々の景観が美しい尾道の街

尾道から発信するせとうちの食の魅力

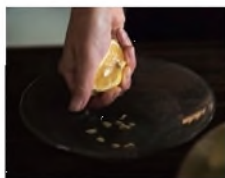
新鮮な魚介、太陽をいっぱい浴びて育つ柑橘類など、尾道の特産は、中山間部、沿岸部、そして島しょ部へと続く豊かな自然環境によって育まれてきました。魚の旨味を引き出し保存性を高める調味料「酢」は、北前船で運ばれた米から造られました。また、豪商の間で広まった庭園や茶室のある別荘「茶園」は、茶席として今に受け継がれています。

Hiroshima → ONOMICHI

地域の食

柑橘

瀬戸内の気候は温暖で日照時間が長く、柑橘の栽培に適していたため、海風が吹き陽光降り注ぐ斜面全体を使った柑橘類の栽培が盛んになりました。日本遺産「村上海賊」が海外から持ち帰ったとされる品種を栽培。「耕して天に昇る」山頂まで切り開いた柑橘畑の景観は、開拓の往時を偲ばせてくれます。料理のアクセントやドリンクにも



太陽をたっぷり浴びて育つレモン

SAVOR JAPAN

地域の食



旬の食材を堪能できる地域料理



牛座者が心を込めて育てた野菜

宿泊施設、レストラン、ショップが併設された複合施設「LOG(ログ)」は、千光寺近くのアパートをリノベーションして再生。レストランでは、生産者の顔が見える食材をたっぷり使ったメニューが人気です。地元の野菜や瀬戸内の新鮮な魚介類を味わえるイベントや、暦を大切に作る昔ながらの暮らしを体験できるワークショップも開催しています。

景観

「中世からの箱庭都市」と呼ばれる尾道市は、寺社仏閣が立ち並ぶ歴史的景観に、市民の暮らしが自然と溶け込んでいます。文豪志賀直哉が滞在した旧居や、名匠小津安二郎監督「東京物語」のロケ地は、名作のワンシーンとして今も変わらぬ景色を見せてくれています。



千光寺から眺める絶景



尾道の街と向島を隔てる尾道水道

体験



世界のサイクリスト達が集まる



自転車が持ち込める客室

尾道市と愛媛県今治市を結ぶ「しまなみ海道」。米国CNN「世界で最も素晴らしい7大サイクリングコース」の1つに選ばれました。「ONOMICHI U2」では、レンタサイクルと宿泊が可能。レストランで地元の食材を使ったランチやディナーも楽しめます。豪華客船guntu(ガンツウ)では、魚の買い付け体験や漁師との交流が魅力です。

お問い合わせ

LOG

URL : <https://l-og.jp/>



SAVOR JAPAN



呉市音戸地域

広島県

本土(呉市、手前側)と2本の橋で結ばれる音戸(上側)

音戸で牡蠣の食文化を満喫し、瀬戸内海の自然をまるごと独り占め

美しい瀬戸内海の西側に位置する倉橋島にある音戸。
ここには、豊かな自然、温暖な気候、島の恵みの美味しい牡蠣があり、穏やかに暮らし外からのひとを温かく受け入れるひとたちがいます。
皆さんを音戸で歓迎します。
牡蠣の食文化を満喫し、瀬戸内海の自然をまるごと独り占めしてください。

ONDO ● Hiroshima



牡蠣

音戸のスペシャルティは牡蠣です。音戸の清浄海域は牡蠣の養殖に大変適していて、音戸の牡蠣のむき身生産量は日本一を続けています。「牡蠣めし」は大振りの牡蠣と野菜の炊き込みご飯で、牡蠣生産者のまかない飯だったのが今では伝統の郷土料理となっています。



「清浄海域」で獲れた殻付き牡蠣



伝統的な牡蠣めし



牡蠣の巻き物



牡蠣のエスカベーチェ

創作した「牡蠣特別メニュー」である「牡蠣の握り寿司」、「牡蠣の巻き物」、「牡蠣のエスカベーチェ」などは進化形の牡蠣食であり、「伝統×進化」の音戸産牡蠣の魅力的な食文化がインバウンド、とりわけ牡蠣の嗜好の強い外国人に提供されます。

景観

音戸と本土呉市の間には、厳島神社(宮島)を建立した平清盛が開いた「音戸の瀬戸」を挟んで2本の橋が架り、狭い瀬戸を多くの船が行き通います。瀬戸内海有数の自然景観が織りなす音戸にはゆったりとした時間が流れ、海の香り、波の音、風の音、船の音に心が奪われます。



音戸の瀬戸に架かる音戸大橋(手前が音戸)



音戸「清浄海域」に浮かぶ牡蠣養殖用の筏



寿司職人直伝による寿司を握る体験



島をめぐるサイクリングツアー

体験

寿司職人直伝のグルメカレッジでは手ほどきを受けて自分で寿司を握り、食べる体験をします。また、息を飲む火山(ひやま)からの瀬戸内海の眺望を組み込んだ空と海に溶ける島めぐりサイクリングを楽しめます。牡蠣ロゲイニングでは牡蠣と健康のハイブリッドな新体験ができます。

周遊ルート

東京羽田から空路で90分、その後陸路で70分、広島県の南部に位置する音戸には、瀬戸内海有数の美しい自然景観と美味しい牡蠣があり、ゆったりとした時間が流れています。ここ音戸では、瀬戸内海を五感で感じる魅力的でかけがえのない旅をすることができます。



火山(ひやま)からの瀬戸内海の展望



チェックポイントで牡蠣ドッグを食べる牡蠣ロゲイニング

お問い合わせ

音戸町魅力化推進協議会

URL : <https://ondo-cho.com>





にし阿波地域

徳島県

高地傾斜地集落の幻想的な風景

「にし阿波・桃源郷」

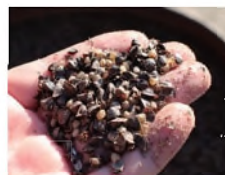
～千年のかくれんぼ～分け入るごとに時は遡り

千年以上にもわたり「伝統農業・農文化」が受け継がれ、平家落人伝説等の歴史が残る四国・にし阿波。先祖伝来の品種である「雑穀・そば・いも」を中心とした伝統的食文化は、今も「そらの人」と呼ばれる人々の暮らしの中に息づいています。急峻な山肌を扇のように広がるこの山里は、まさに「桃源郷」と呼ぶに相応しい美しさです。

Tokushima NISHI-AWA



にし阿波の山間の急峻な傾斜地では、多様な雑穀が栽培されています。「そば米雑炊」は、かつて戦に敗れ都（京都）から逃げ延びた武者が、日本人の主食である米のとれなかったこの地において都を偲び、そばの実を米に見立てて作ったといわれる独特の郷土食です。



そばの実

そば米雑炊



そば米雑炊

地域の食



古民家で味わう郷土食



でこまわし

在来のじゃがいも、こんにゃく、岩のように固い豆腐を串に刺して囲炉裏で焼く「でこまわし」や野山で獲れた「ジビエ」など。趣のある伝統的な古民家で囲炉裏を囲み、集落の人たちと談笑しながら食べる郷土料理に心と体が満たされます。

景観

落合集落や猿飼集落、西庄集落など、山の中腹に広がる傾斜畑や古民家、石垣等が織りなす高低差400mにも及ぶ独特の山村景観は、東洋文化研究家アレックス・カー氏曰く、まさに「桃源郷のような別世界」です。



落合集落



古民家ステイ

体験



霊峰・剣岳



観光遊覧船

山間集落の自然と共生する住民と交流し、「生活文化」や「食文化」を体感する農家民宿や古民家での滞在、霊峰・剣山でのトレッキング、吉野川水系でのラフティング等のリバースポーツや観光遊覧船など、豊かな「山の恵み」と「川の恵み」を体験できるのが、にし阿波の魅力です。

国遊ルート

徳島空港から車で約1時間の距離にある脇町うだつの町並みは、藍の集積地として栄え、19世紀に建築された豪華な商家が建ち並んでいます。斜度40度にも及ぶ猿飼集落での傾斜地農業体験や、快適に整備された築数百年の古民家でゆったりと過ごす豊かな時間はきっと忘れられない旅の思い出となるでしょう。



藍染め体験



欧米の自然環境ツアー

お問い合わせ

一般社団法人そらの郷

URL : <http://nishi-awa.jp/>



さぬき地域

香川県



黄金色に輝く麦畑とさぬき富士

お接待の心でもてなす「さぬきの路」 ～今だけ、ここだけ、あなただけのおもてなし～

僧侶の空海が中国から持ち帰ったのが起源とされる「さぬきうどん」。
さぬき平野では気候や土壌が適していたことから、良質な小麦が古くから栽培されていました。
そこにイリコや塩など、地域の資源が融合して「さぬきうどん」が発展。
今や「うどん県」としても有名ですが、
うどんだけではなく魅力溢れる「さぬきの路」が待っています。

Takamatsu ● SANUKI

地域の食

古くから各家庭でこよなく愛され続けてきた「さぬきうどん」は、コシのある麺が特徴。「しっぽうどん」や、「打ち込みうどん」などの伝統的なうどんをはじめ、オリーブにより育まれたオリーブ牛と、県産小麦「さぬきの夢」が融合したオリーブ牛肉うどんも絶品です。



オリーブ牛肉うどん



しっぽうどん

地域の食



オリーブハマチの刺身



オリーブ豚のトンかつ

オリーブを与えて育てた「オリーブ豚」や「オリーブハマチ」、オリジナル品種を中心とした糖度の高い「さぬき讃フルーツ」、春の瀬戸内特産「サワラ」を使った郷土料理の「カンカン寿司」など旬に応じたさぬきの食が、もてなしてくれます。

景観

国内最大級のため池「満濃池」や、中世ヨーロッパの古城を思わせる日本初のマルチプルアーチダム「豊稔池堰堤」。厳肅な雰囲気、瀬戸内海などSNS映えする景観が心を潤してくれるでしょう。



瀬戸内海



豊稔池堰堤

体験



うどん打ち体験



ハマチの餌やり体験

うどん打ち体験、農家民宿での農業体験、オリジナルのイチゴ・さぬきひめ収穫体験、ハマチ養殖発祥の地「安戸池」でのハマチ餌やり体験、宿坊での宿泊など、さぬきでしか味わえない体験が盛りだくさん。



イチゴ狩り

国遊ルート

さぬき平野を潤す満濃池を散策して、中野うどん学校でうどん打ちの体験をし、総本山善通寺の宿坊に宿泊。翌朝にはお勤め体験、お遍路やイチゴ狩りを楽しみ、五名地区の農家民宿へ。魅力溢れる「さぬきの路」を訪れ、あなただけの旅を満喫してください。



農家民宿「五名やまびこの宿」



善通寺宿坊「いろは会館」



「五名やまびこの宿」では郷土料理体験も

お問い合わせ

公益社団法人香川県観光協会
URL : <https://my-kagawa.jp/>



八幡浜市

愛媛県



宇和海とみかんの段々畑が織り成す光景

暮らすように旅する「みかんと魚のまち」

八幡浜のみかん栽培の歴史は1894年まで遡ることができます。海岸線近くから急傾斜地に築かれた石垣の段々畑が特徴で、長い日照時間、海からの照り返し、段々畑の積み石の反射という“3つの太陽”の光を浴びるため、色も甘みも素晴らしい状態に仕上がります。秋になると一面黄金色に輝く段々畑は壮観です。

Matsuyama → YAWATAHAMA



愛媛県は全国第2位の温州みかんの産地で、そのうちの4割が八幡浜産と、全国有数のみかんどころになっています。量だけでなく、東京の大田市場で取引相場を決めるプライスリーダーとしての地位を固めていて、その品質は日本一といっても過言ではありません。



みかんジュースもいろいろ

温州みかん



色も甘みも素晴らしい品質に仕上がるみかん

地域の食



トロール船



名物・じゃこ天

八幡浜では1918年からトロール漁業(沖合底びき網漁業)がはじまり、多種多様な魚を原料とした魚肉ねり製品の製造が発展してきました。ホタルジャコなどのいわゆる“雑魚”を使った「じゃこ天」が有名で、市民のソウルフード「八幡浜ちゃんぽん」の具材にもなっています。ジャリッとした食感の中に広がる旨みの特徴です。

景観

海岸線近くから山の頂上付近まで連なる段々畑の景観は、日本農業遺産に選定された「愛媛・南予の柑橘農業システム」の大きな特徴で、八幡浜市内各所でみることができます。中でも向灘の段々畑は「四国八十八景」にも選定されており、壮大のひと言です。道の駅「八幡浜みなと」の目の前に広がります。



向灘の段々畑



秋になると黄金色に輝く段々畑

体験



養殖マダイへの餌やり体験



郷土料理・さつまい

みかんの段々畑で、最新のE-BIKE(電動自転車)に乗ってその景観を楽しむ「みかん山E-BIKE体験」や、愛媛県が生産量日本一を誇る養殖マダイへの「餌やり&船釣り体験」、八幡浜の郷土料理「さつまいづくり体験」など、みかんと魚のまちならではの体験が揃っています。産地ならではの楽しみ方をぜひ!

国遊ルート

年間100万人の来場者を誇る道の駅「八幡浜みなと」を拠点に、八幡浜ならではの食や農漁業体験、みかん産地ならではの景観、ショッピングを楽しんで、市内のホテルや農林漁家民宿に宿泊して、「みかんと魚のまち」を満喫してください。松山や別府など、付近の観光名所からのアクセスも便利です。



道の駅「八幡浜みなと」



新鮮な魚介類が並ぶ市場

お問い合わせ

一般社団法人八幡浜市ふるさと観光公社

URL : <https://yawatahama-kankou.com/>

