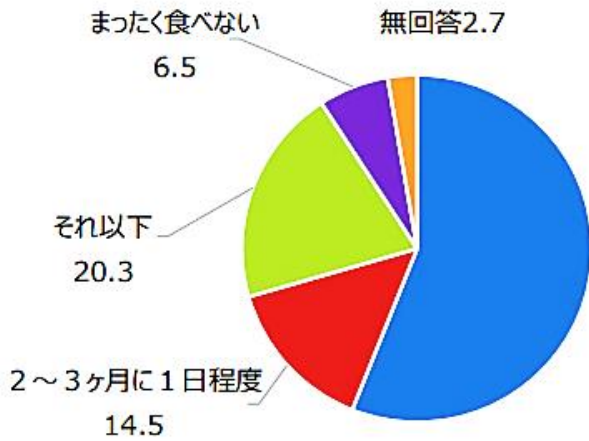


継承の現状

第4次食育推進基本計画 目標値

- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合:55%以上
- 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合:50%以上



令和6年度 農林水産省「食育に関する意識調査」

郷土料理や伝統料理を
月1回以上食べている国民の割合

和
食
文
化

変化・発展・進化

世代を超えて食べられ、現代の家庭食として
定着しているもの

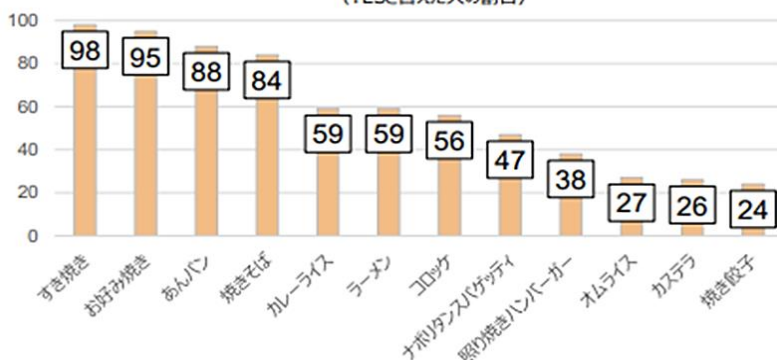


カレーライス



ラーメン

「和食かどうか」の質問に対するアンケート結果 (YESと答えた人の割合)



出典：和食展アンケート（2025年9月）より農林水産省作成
和食展のウェブサイト上でもリアルタイムアンケートを実施

もともとは海外がルーツの調理法や食材を
アレンジしたもの

なれずし



寿司

フリッター



天ぷら

(引用)
日本の「食文化」をめぐる情勢
(農林水産省HP)



「和食」の特徴

多

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。



健

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。



美

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。



行

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てきました。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。



中国地方

岡山県

年中行事とともに

伝承されてきた“晴れ食”



北は中国山地、南は岡山平野が広がり瀬戸内海の中央部に臨む。

魚介の料理が多く、代表的な郷土料理「まつりずし（ばらずし）」は、瀬戸内海の食材や野菜をふんだんに使った華やかな「ちらしずし」。

ニシン科の小魚ままかりでつくる「ままかりずし」も祭りや祝いに欠かせない。

ままかりの「酢漬け」「刺身」などもある。「あみとだいこんの煮付け」もよくつくられる。

稲作に不向きな地域は古くからそばなど雑穀が主食、根菜類を煮込む「けんちんそば」、

「たかきび」でつくる「団子汁」が好まれ、山間地では塩漬けサバの「さばずし」がご馳走であった。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の岡山県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



桜色に染まったごはんが美しい

黒豆入りちらしずし



レシピムービー

主な伝承地域：美作市

レシピ提供元：勝英栄養改善協議会

名産の黒豆「作州黒」を煎って炊き込んだごはんは、すし酢を合わせるとピンクに染まる。見た目に美しく、煎り黒豆の香ばしさも加わって風味がよい。家庭では祝いごとや行事につくられている。市販もされており、飲食店でも提供されている。

材料（4 人分）

| | | | |
|----------|------|-------|--------|
| 米 | 3カップ | 【A】 | 【C】 |
| 黒豆 | 50g | 水 | 砂糖 |
| 干しいたけ | 4枚 | 500cc | 大さじ2 |
| ごぼうとにんじん | 各80g | 酒 | 塩 |
| かまぼこ | 60g | 40cc | 小さじ1/5 |
| 昆布 | 10cm | 【B】 | 【D】 |
| 錦糸卵 | 適量 | 砂糖と醤油 | 酢 |
| さやいんげん | 20g | 各小さじ2 | 50cc |
| 刻み紅しょうが | 15g | | 砂糖 |
| 出汁 | 1カップ | | 60g |
| | | | 塩 |
| | | | 5g |

つくり方

1. 黒豆は弱火で煎り、洗った米に加え、Aを入れて炊く。
2. 干しいたけは湯で戻して薄切りにし、戻し汁1カップとBを加えて煮含める。さやいんげんは色よく茹でて斜め切りに、かまぼこはいちょう切りにする。
3. ごぼうはささがきにして、水にとってアクを抜き、にんじんはいちょう切りにし、出汁とCを加えて煮、やわらかくなったらかまぼこを加えてさっと煮る。
4. 1が炊けたらDをよく混ぜて回し入れ、切るように混ぜ合わせてすし飯をつくる。
5. すし飯に3の具を混ぜ合わせ、器に盛って錦糸卵を散らし、しいたけの含め煮とさやいんげん、紅しょうがを飾る。



4. 黒豆入りごはんが炊けたら合わせ酢を加える。



画像提供元：岡山県農林水産部水産課

冬ならではの、やみつぎになる美味しさ

いいだこの煮つけ

主な伝承地域：倉敷市

レシピ提供元：岡山県農林水産部水産課

冬になるとイイダコは、たくさんの卵を体内に持つ。この卵がごはん粒くらいの大きさのためイイダコと呼ばれ、家庭ではこの煮つけが昔から定番になっている。「イカ」と「タコ」のいいところをあわせ持つといわれ、イカでは嫌われる墨を「イイダコは墨が値打ち」と取り除かないで煮る場合もある。小さい割には驚くほどたくさんの墨を持ち、食べると口の中が真っ黒になる。「墨ごと食べるとその味は忘れられない」といわれるが、墨を食べるとのぼせるという人もいる。

材料（4人分）

| | | | |
|----------|------|--------|-------|
| タコ(イイダコ) | 500g | 【A】 | |
| あればだいこん | 適量 | 醤油とみりん | 各大さじ3 |
| | | 砂糖 | 大さじ2 |
| | | 水 | 2カップ |

つくり方

1. イイダコは、ぬめりをとるためにたっぷりの塩を振ってよく揉む。足は1本1本しごいて吸盤の汚れをとる。よく揉んだあと、水で洗って水気をとる。
2. タコの足をだいこんで軽く叩いてから一口大に切る。こうすることで身がやわらかくなる。
3. 鍋にタコがかぶるくらいの水を入れて火にかけ、弱火で煮る。
4. 鍋にAを入れて煮立て、水煮したタコを入れ、一煮立ちしたら中火にし、落とし蓋をして固くならないよう20分ほど煮て、器に盛る。

※タコは、先に水で煮る方がやわらかく仕上がる。



画像提供元：岡山県農林水産部水産課

瀬戸内海の小魚を味わう定番料理

いしもちじゃこの唐揚げ

主な伝承地域：瀬戸内海沿岸

レシピ提供元：岡山県農林水産部水産課

「いしもちじゃこ」は春から夏にかけて瀬戸内海で水揚げされる小魚でネプトと呼ぶ地域もあり、標準和名はテンジクダイという。頭にある耳石（じせき）という固い骨が他の魚に比べて大きい特徴がある。そのため、頭を落として唐揚げにすると骨まで食べられ、香ばしくて美味しい。そこで春から夏のいしもちじゃこの旬には、家庭はもちろん、飲食店やスーパーの惣菜売り場でも「いしもちじゃこの唐揚げ」が登場する。

材料（4人分）

| | | | |
|----------|------|-------|-----|
| いしもちじゃこ | | みりん | 各適量 |
| (テンジクダイ) | 300g | かたくり粉 | 適量 |
| 塩、こしょう | 少々 | 揚げ油 | 適量 |

つくり方

1. いしもちじゃこの頭と内臓をとり除き、塩、こしょうをまぶしてみりんをからめ、下味をつける。
2. 1の水気を取り、かたくり粉をむらなく薄くつける。
3. 揚げ油を中温（170～180度）に熱して、2をからりと揚げる。

食育を通じた

食文化の保護・継承の取組

農林水産省では、食育活動を通じて、郷土料理、伝統料理、食事の作法など、伝統ある優れた食文化を次世代へ継承するための取組を推進しています。



岡山県栄養改善協議会

「郷土料理の伝承 ～にいみの食文化～」

新見市 栄養改善協議会では、

伝統あるふるさとの味や料理、食材を次世代につなぐため、冊子「にいみの食文化の継承」を作成しました。次世代を担う方が参加する山野草を使った料理教室を実施する時や季節、行事の料理のいわれの話をする時のほか、災害時の食の備えとしての山野草の保存方法や活用方法等を伝える時にも使用しています。



料理写真

令和6年度

は、若い世代から高齢者までを対象に、黒豆入り山菜寿司、団子汁、わらびの白和え、しいたけなます、柿菓子の調理実習を行いました。黒豆入り山菜寿司は、黒豆を加えて炊いたご飯に酢を合わせることで、桜を思わせるきれいなピンク色となり、見た目にも美しいハレの日の料理にもなります。



講習会の様子

(引用)
令和6年度食育白書
(農林水産省HP)

