



和食文化ネットワーク__北海道（2024 年 3 月 25 日号）



新年度を迎えるにあたり慌ただしい日々をお過ごしでしょうか。

そこで今回は、時短料理が叶うだけではなく食品ロスの削減にも繋がる、おいしく野菜を冷凍保存する方法をご紹介します。

【生野菜の冷凍保存方法】

- （１）洗える野菜は流水で洗い、料理しやすい大きさに切る
- （２）キッチンペーパーで、はさんで軽く叩くようにして余分な水気をふき取る
- （３）冷凍保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて口を閉じたら厚みを平らにならす
- （４）アルミのバットなどの金属トレーにのせて冷凍庫へ

ポイントは、熱伝導のよい金属製（アルミ・ステンレス）のバットやトレーを使うことです。それにより手早く凍らせることができ、味や食感、おいしさが保たれます。

野菜の冷凍保存期間は 3 週間が目安です。そして調理の際は、解凍せず、凍ったまま料理に使ってください。冷凍すると野菜の細胞が破壊され、解凍したときに水分が溶けて流れ出します。この特徴を生かして、凍ったままの大根やじゃがいも、にんじんなどの根菜類を沸騰した煮汁に加えて煮込むと、簡単に味のしみた煮物やシチューなどをつくることができます。この保存方法を上手に使いこなせば、レシピの幅も広がりますのでぜひお試しください。

【目次】

1. 農林水産省 「にっぽん伝統食図鑑」に新たに 11 道府県が追加されました
2. 北陸農政局 北陸の食文化食べて応援しよう
3. 農林水産省 和食文化普及イベントのアーカイブ動画を掲載しました
4. 農林水産省 You Tube「BUZZ MAFF」で和食動画を公開しました
5. 文化庁 「100 年フード」及び「食文化ミュージアム」が新たに認定されました
6. 農林水産省 「すべては餃子になる餃子レシピ」を公開しました

1. 「にっぽん伝統食図鑑」に新たに 11 道府県が追加されました

「にっぽん伝統食図鑑」では、各地域で選定された伝統食のいわれ・歴史やレシピ等、また、伝統食を生んだ地域の背景等についてのデータベースを作成し、情報発信します。ご家庭での調理や外食企業でのメニュー化、食品製造企業での商品化、海外への情報発信などに是非、ご活用ください。

現在 14 道府県の伝統食を紹介しており、来年度以降、順次他の都府県についても掲載していく予定です。

詳しくはこちら↓

<https://traditional-foods.maff.go.jp/>

2. 北陸の食文化食べて応援しよう

令和6年能登半島地震に際して、北陸管内、特に能登地区の食に携わる企業が大きな被害を受けました。

北陸農政局では、北陸の伝統的な食文化の発信とその食文化に関わる企業を間接的に応援するため、

「北陸の食文化 食べて応援しよう」の取組みとして、北陸の郷土料理や伝統食などを紹介したパンフレットを北陸農政局のホームページに掲載しました。

パンフレットを参考に、是非、北陸各地を訪れて北陸の食文化をご堪能下さい。

一部、震災で入手が難しい食品もあります。オンラインショップなどを活用し在庫をご確認ください。

詳しくはこちら↓

<https://www.maff.go.jp/hokuriku/food/wasyoku.html>

3. 和食文化普及イベントのアーカイブ動画を掲載しました

「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、2023年12月4日で10周年。

農林水産省は、日本の伝統的な食文化を守り、和食文化を未来に伝えるため、和食文化の普及イベントを昨年の9月～10月に全国3会場で開催しました。

そのイベントの様子を記録した動画やパンフレットを公開しています。

詳しくはこちら↓

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/wasyoku_unesco10/hukyuu_event.html

4. 農林水産省 You Tube「BUZZ MAFF」で和食動画を公開しました

2024年2月25日まで、国立科学博物館（東京・上野）で開催されていた特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」で撮影した動画が公開されました。

【日本の争点?】結局、カレーって和食なん?

<https://www.youtube.com/watch?v=bC0yX6URJZ8>

【究極の2択】これって和食? (Short 動画)

https://www.youtube.com/shorts/G9hobN3_jTo

また、特別展は4月以降全国巡回を予定しています。

詳しくはこちら↓

<https://washoku2023.exhibit.jp/outline.html>

5. 「100年フード」及び「食文化ミュージアム」が新たに認定されました

文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取組を推進しています。

今般、応募のあった60件について、有識者委員会による審査を行った結果、認定基準を満たした50件が追加認定され、有識者からの評価が特に高かった5件が有識者特別賞となりました。

詳しくはこちら↓

https://www.bunka.go.jp/koho_hodo_oshirase/hodohappyo/94013401.html

全国各地の100年フード紹介：<https://foodculture2021.go.jp/jirei/?area=hokkaido>

今年度、北海道では「釧路のそば」「石狩鍋」「ひる貝カレー」「豚丼」の4件が認定されました。

6. 「すべては餃子になる餃子レシピ」を公開しました

農林水産省は、食と農とのつながりの深化に着目した国民運動「食から日本を考える。ニッポンフードシフト」を展開しています。今年度から身近な食である「餃子」をテーマに加え、餃子とその食べ方から我が国の食をめぐる課題等について、ともに考えるきっかけを創出する情報発信企画として「餃子から日本を考える。」を推進しています。施策の一つとして立ち上げた、餃子を囲んで日本の食について考える「餃子会議」において、家庭で楽しく調理ができる「すべては餃子になる餃子レシピ」を公開します。料理研究家リュウジさんによる国産食材を使用した「至高の餃子レシピ」3種を公開し、日本の食について考えてもらうきっかけの場を提供します。

詳しくはこちら↓

<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/gyoza/meeting/gyoza-recipe/>



北海道地域の和食文化ネットワークの事務局



窓 口：北海道農政事務所 生産経営産業部 事業支援課
住 所：札幌市中央区南 22 条西 6 丁目 2-22 エムズ南 22 条第 2 ビル
電 話：011-330-8810

<本省の Web サイト（和食文化ネットワーク）>

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/network/main.html>

<北海道農政事務所の Web サイト>

<https://www.maff.go.jp/hokkaido/>

<その他>

北海道農政事務所や農林水産省では、このほかにもメールマガジンを発行しております。
配信をご希望される方は、ご登録をお願いします。

・北海道農政事務所メールマガジン

<https://www.maff.go.jp/hokkaido/merumaga/index.html>

・本省メールマガジン

<http://www.maff.go.jp/j/pr/e-mag/index.html>