

郷土料理に学ぶ 次世代の栄養食とは

取組の背景

郷土料理は地域特有の食材や調理方法を活かした伝統的な料理です。

栄養バランスがよく、持続可能な食文化を形成しています。

しかし、現在はファストフードなどの影響で若者が郷土料理を食べなくなり、地域の食文化が継承されにくくなっています。

次世代の食育に向けて、郷土料理の栄養価を重視した新たな提案が求められています。

活動目的

- 栄養バランスに優れた日本型食生活の総合的推進
- 地域のアイデンティティと観光促進
- 持続可能な食の普及

取組内容

- ・せんべい汁を海外で振る舞う
- ・実際に料理する
- ・SNSの活用
- ・郷土料理のイベントへの参加（縄文なべまつり）
- ・学校行事にてアンケートの実施

実際に作った郷土料理と材料

豆しとぎ



青大豆
砂糖
塩
うるち米粉
もち粉
水

たまご味噌



卵
味噌
酒
砂糖

せんべい汁



南部せんべい
ごぼう
にんじん
長ネギ
鶏もも肉
干し椎茸



イベントの様子



取組結果と今後の展望

料理を実際に作ってみると、意外にも手軽に調理できるものが多く、驚きと新たな発見がありました。学校行事にて実施したアンケートでは、10代にも馴染みのある郷土料理がある一方、ほとんど知られていない料理もあり、伝統的な食文化の認知度に差があることが分かりました。また、郷土料理をテーマにしたイベントには幅広い年齢層の方々が足を運び、世代を超えた交流が生まれていました。こうしたイベントを通じて、地域の食文化が次世代へと受け継がれるだけでなく、地域の観光資源としても活かされる可能性を感じます。