

東海地域の和食文化ネットワークの会員の皆さまへ

いつも本メールマガジンをご覧いただき誠にありがとうございます。

蓼食う虫も好き好き。蓼を食べたことはありますか？

◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽

東海地域の和食文化メールマガジン

「東海の和食」第 100 号（2026 年 5 月 27 日）

△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○

【目次】

- 1 もうすぐ鮎釣りが解禁！塩焼きも美味しいけれど、締めにはこれ。
- 2 100%がんばらなくていい。働くお母さんに伝えたい毎日のお食事のこと。
- 3 楽し味プロジェクト プロジェクトメンバーの活動報告が更新されました
- 4 第 14 回食品産業もったいない大賞募集中！（6 月 15 日まで）
- 5 会員の皆さまからの情報～「つくって、たべて、また土へ。」こびとの農園様～
- 6 東海農政局は令和 8 年 5 月 7 日より新庁舎へ移転しました
- 7 事務局からのお知らせ

-
- 1 もうすぐ鮎釣りが解禁！塩焼きも美味しいけれど、締めにはこれ。
-

鮎釣りの解禁は 6 月頃からという地域が多いですが、矢作川の一部の地域では 5 月 11 日に解禁。そして、同日、岐阜市中央卸売市場で行われた初競りで、長良川の天然鮎が、なんと史上最高値となる 1 キロ 35 万円で競り落とされました。近所のスーパーでも鮎を見かけることが増えてきましたね。

鮎のお顔は品があって見惚れてしまいます♡

さて、鮎と言えば塩焼きが定番でしょうか。

見惚れると言いながら、特に若鮎は蓼酢とともに丸ごといただくのが醍醐味(笑)

はじめて蓼酢で食べたときの感動は今でも忘れられません。

もしかしたら、美食に目覚めた瞬間だったのかも？！蓼食う虫も好き好き。

また、捕獲の際に傷つき、そのままでは市場性が低くなってしまった鮎は、鮎ぞうすいにすることもあるそうです。

冷やご飯とはらわたを抜いた鮎をさっと煮て味を調えるだけ。とても贅沢な一品ですね。

観光やなをはじめ鮎料理を出す飲食店では、締めとして鮎ぞうすいが供されるそうですよ。

他にも、保存食として「鮎なれずし」を作ることもあるそうです。

塩漬けた鮎の腹に、炊き立てのご飯を詰め、2カ月ほど樽に漬け込む発酵食品。

江戸時代には、徳川将軍家へ献上されたようで、昼夜兼行でわずか5日ほどで運ばれたそうです。

今も昔も、美味しいものを食べるために多くの方が関わり、食文化が受け継がれていくんですね。

うちの郷土料理～鮎ぞうすい～▼

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/38_4_gifu.html（農林水産省 Web サイト）

うちの郷土料理～鮎なれずし～▼

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/38_7_gifu.html（農林水産省 Web サイト）

2 100%がんばらなくていい。働くお母さんに伝えたい毎日のお食事のこと。

令和8年3月に食育に関する意識調査結果が公表されました。

その結果、健全な食生活を心掛けている人の割合は、何と約75%！

また、栄養バランスに配慮した食生活を週4日以上している人の割合は約60%、

ふだんの食事で一部市販食品を取り入れつつも調理して食事を準備している人の割合は約70%。

これは、20代以上の男女2,391人の回答を取りまとめたものですので、健康に対する意識の高さがうかがえます。

とはいえ、6歳未満の子どもがいる共働き家庭での妻の家事関連時間は夫の3.4倍！

妻の1日あたりの家事関連時間は6時間32分で、そのうち家事は2時間32分とのデータも…

仕事が終わる（というより、急いで終わらせ）、

急いで子どもを迎えに行き、

その後、急いで食事作りをし、

お風呂のお湯を入れながら、子どもにごはんを食べさせ、

そして、自分の食事は後回しで、子どもをお風呂に入れて寝かしつけ。

ふう～、やっと1日が終わった～！あ、まだ洗い物があつた（泣）洗濯もしなきゃ（泣）

核家族化が進み、まわりに家事や育児を手伝ってもらえる人がいない働くお母さんあるあるです。

そんな働くお母さんへ、昨年度、楽し味プロジェクトの講演会で、涙があふれるほど感動した講演会がありましたので、概要をシェアいたしますね。

【第1回 楽しむプロジェクトオンライン講演会「食べものと心」】

NPO 法人霧島食育研究会 理事長である千葉しのぶ氏が登場。

千葉先生は、管理栄養士として働いているときに、地域に根差した食育活動の重要性を痛感し NPO 法人霧島食育研究会を設立されました。地元の畑や田んぼを教室にして、そこでできた米や大豆を用いてお豆腐やお味噌作りを学ばれたそうです。

一方、その頃、小学生の子どもがいる保護者にアンケートを実施したところ、85%が「料理を作るのが面倒」と答えたことから、「親が食の大切さを伝えていない」、「食べ物を作る人がいなくなる」ことが課題として、食文化を継承する活動をされています。

さて、ここで読者の皆さんへ質問です。

あなたは、お子さんに（もしくはご家族に）ごはんを作るのが面倒ですか？

以下は、千葉先生のお言葉です。

ごはんを作るのが面倒と言われると、こどもは自分を育てることが面倒なのかなと思ってしまいます。

食卓は「注意事項や指示伝達」の場ではないし、「人と比較し子どもの自尊心を傷つける」場でもない。ましてや「親の愚痴」を聞かせる場でもありません。

一緒にごはんを食べながら、日々の出来事を話したり、聞いたり、かけがえのない時間を満たす場です。

大変なときは「ごはんともそ汁」でいい。

子育ては楽しいことばかりではありませんが、

縁あって親子になった我が子の心にあたかな食卓の思い出を残してあげてほしいです。

これをお聞きして、わたしは涙が止まりませんでした。

働くお母さんが増えている今、「100%がんばらなくていいんだよ」とお伝えしたいです。

疲れているときは、外食をする日があってもいいし、お惣菜を買って帰る日があってもいい。

その代わり、余裕があるときは、お子さんと一緒にごはん作りなどをしてはいかがでしょうか。

お子さんが、働くお母さんのためにごはんを作ってくれる日がくるといいですね♡

今回は、働くお母さんにフォーカスを当てましたが、

最近では育メンという言葉が聞かなくなったほど家事も育児も協力的な働くお父さんも増えてきたようです。

それは、また別の機会に。

食育に関する意識調査 PDF 形式（令和8年3月）

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r08/pdf_index.html（農林水産省 Web サイト）

令和7年版厚生労働白書（参照：図1-3-13. 家事関連時間の推移）▼

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/25/dl/zentai.pdf>（外部リンク）

楽し味プロジェクトとは▼

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/enjoy-washoku/index.html>（農林水産省 Web サイト）

3 楽し味プロジェクト プロジェクトメンバーの活動報告が更新されました

東海エリアのプロジェクトメンバーから活動報告がありましたので、ぜひご覧ください。

岐阜の野菜たっぷり和食と端午の節句の柏餅づくり教室を実施しました！（東海学院大学）▼

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/enjoy-washoku/attach/pdf/katsudou-47.pdf>

4 第 14 回食品産業もったいない大賞募集中！（6 月 15 日まで）

「食品産業もったいない大賞」は、食品産業の持続可能な発展に向け、顕著な実績を上げている食品関連事業者等を表彰している事業です。

企業、団体、個人を問わず応募していただけますので、詳細は下記ホームページをご覧ください。

第 14 回食品産業もったいない大賞 ▼

<http://www.ofsi.or.jp/mottainai/>（外部リンク）

過去の受賞者 ▼

<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/ondanka/mottai/mottai.html>（農林水産省 Web サイト）

5 会員の皆さまからの情報～「つくって、たべて、また土へ。」こびとの農園様～

岐阜県各務原市で活動されているこびとの農園様からの情報提供です。

食の循環を体験的に学ぶ循環型食育講座「つくって、たべて、また土へ。いのちのひみつを体験しよう」を開催します。

本講座は、家庭の生ごみを堆肥に変えるコンポストづくりから、野菜の栽培・収穫・調理、さらに学びを形として残すつまみ細工の制作までを一体的に体験できるプログラムです。
(キューピーみらいたまご財団プログラム A「食育活動助成」)

「つくって、たべて、また土へ。」親子で体験する循環型食育講座▼

<https://kobito-no-nouen.jp/press-release-20260423/> (外部リンク)

講師の一員を務めるこびとの農園の津川副代表は、和食文化継承リーダーとして活動し、各務原市の郷土料理「金魚めし」づくりなど地域の食文化と結びつけた学びも展開されています。

皆さまからの、食文化の保護・継承活動に関する情報をお待ちしております。

6 東海農政局は令和8年5月に新庁舎へ移転しました

令和8年5月7日より、新庁舎で業務を開始しています。

新庁舎移転のお知らせ▼

<https://www.maff.go.jp/tokai/press/somu/attach/pdf/260323-3.pdf> (東海農政局 Web サイト)

7 事務局からのお知らせ

○皆様からの情報をお待ちしています！(掲載記事の募集)

本メールマガジン及び Web サイトに掲載したい「食文化の保護・継承活動に関する情報」がありましたら、「タイトル(30字以内)」「本文(300字以内)」「URL」を本メールに返信願います。

地域内で交流を深めたい方も、本ネットワークを積極的にご活用ください♪
和食文化継承リーダーに認定された方の活動内容の報告等もこちらから。

○推しの和食を発信！今日からあなたも楽し味くらぶ員

推しの和食を見つけたとき、食べたとき、作ってみたとき。

#楽し味くらぶ を付けて SNS 投稿し、一緒に和食文化を盛り上げてみませんか。

#〇〇(料理名) #食べてみた #作ってみた #作って食べてみた

○「東海地域の和食文化ネットワーク」の会員募集中！！

東海農政局では、地域における多様な食文化の保護・継承を継続的に進めるため、岐阜県・愛知県・三重県の関係者をつなぐ「東海地域の和食文化ネットワーク」の専用 Web サイトを立ち上げ、会員募集をしています。ぜひ、お知り合いの方にご案内ください。

«東海地域の和食文化ネットワーク» バックナンバーはこちらから▼

<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/bunka/shokunet.html> （東海農政局 Web サイト）

«地域の和食文化ネットワーク»

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/network/main.html> （農林水産省 Web サイト）

◆編集後記◆

今月より、新庁舎で勤務をしています。11 階建てなのですが、まだ足を踏み入っていないフロアや会議室も。8 月に開催される夏まふりでは、「和食って何だろう」をテーマにクイズや豆つかみゲームをする予定。もうすぐ応募が開始されますので、対象のお子さまがいらっしゃる方はぜひご参加ください。お会いできるのを楽しみにしております。（K）。

○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○

● 東海地域の和食文化ネットワークの事務局 ●

○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○

窓口：東海農政局 経営・事業支援部 食品企業課

住所：名古屋市中区三の丸 2-6-2

電話：052-746-6430

メールアドレス：wasyokubunkanw_tokai@maff.go.jp