

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。

かんぴょうのおすすめの食べ方はありますか？

◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽

東海地域の和食文化メールマガジン

「東海の和食」第 101 号（2026 年 6 月 22 日）

△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○

【目次】

- 1 7月2日は半夏生。たこしゃぶ、たこ飯、たこ唐揚げで夏バテ予防。
- 2 SAVOR JAPAN の取組を募集中！（7月31日まで）
- 3 第3回みどり戦略学生チャレンジの参加登録受付中！（7月31日まで）
- 4 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
- 5 食とくらしの「今」が見える Web マガジン aff2026 年6月号「中食」が発行されました
- 6 豆腐及び納豆のコスト指標作成等団体を認定～食料システム法～
- 7 会員の皆さまからの情報～「かんぴょうの魅力をお伝え in とちぎ」こびとの農園様～
- 8 事務局からのお知らせ

1 7月2日は半夏生。たこしゃぶ、たこ飯、たこ唐揚げで夏バテ予防。

もうすぐ半夏生。

今年は、夏至（6月21日）から数えて11日目の7月2日です。

農家にとっては、田植えを終わらせる目安として大事な日だったようです。

南知多地域などでは、タコは吸盤がついた足が8本あることから、「苗がしっかり根をはるように」という願いをこめ、豊作を願って、タコを神様に捧げたといわれています。

さて、全国屈指のブランドといえば、「明石＝タコ」。

明石駅近の魚の棚商店街の看板はもちろんタコ、海沿いの公園には大きなタコの滑り台（もちろん真っ赤！）、夏祭りでは「タコ釣り」をした記憶も・・・

グルメでは、明石焼きが有名でしょうか。お出汁に三つ葉を入れるとさらに美味♡
スーパー等では、冷凍のたこ唐揚げが売っていて、そのまま揚げてもおいしいのですが、炊き込みご飯（たこ飯）の具としての使い勝手が良いことは、ここだけの秘密です！
「うちの郷土料理」では、「たこ飯（たこめし）」が7つの県で取り上げられています。
地域ごとに、具材等が様々ですので、ぜひご覧ください。

そして、愛知県では「日間賀島＝タコ」。

タコのモニュメント、タコをモチーフとした駐在所やマンホール…やはり、タコはインパクトがあります。

そして、（個人的には）日間賀島のタコといえば、「もずくたこしゃぶ」。

もずくたこって何？！新種？！と思ったのですが、

「もずくやわかめなどがたっぷり入った出汁でたこしゃぶをする」というお料理で、それがまた絶品♡

メの雑炊がさらに美味で、満腹なのに、思わずお代わりしそうになるほどでした。

タコももずくも、お刺身や酢の物だけではないですね。

今年の夏も猛暑になるといわれています。

タコはタウリンが豊富に含まれており、疲労回復に良いとされているため、夏バテ予防にタコを

食べてみてはいかがでしょうか。

うちの郷土料理～たこ飯（愛知県）～▼

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

うちの郷土料理～たこ飯（三重県）～▼

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

うちの郷土料理～たこめし（兵庫県）～▼

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/40_27_hyogo.html （農林水産省 Web サイト）

うちの郷土料理～たこめし（岡山県）～▼

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/41_10_okayama.html （農林水産省 Web サイト）

うちの郷土料理～たこめし（広島県）～▼

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/42_18_hiroshima.html （農林水産省 Web サイト）

うちの郷土料理～たこ飯（愛媛県）～▼

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

うちの郷土料理～たこ飯（熊本県）～▼

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

2 SAVOR JAPAN の取組を募集中！（7月31日まで）

インバウンド需要を呼び込む地域の食を核とした農山漁村地域の取組を募集しています。

令和8年度「SAVOR JAPAN」の募集を開始します。（プレスリリース）▼

<https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/wasyoku/260529.html>（農林水産省 Web サイト）

3 第3回みどり戦略学生チャレンジの参加登録受付中！（7月31日まで）

「みどりの食料システム戦略」に関わる活動を実践する機会として「みどり戦略学生チャレンジ」を実施しています。

第3回みどり戦略学生チャレンジの参加登録を開始します！（プレスリリース）▼

https://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/b_kankyo/260415.html（農林水産省 Web サイト）

4 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。

活動報告 30：棚田が育む和食の未来。伝統の朴葉寿司作り体験（東海学院大学）▼

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/enjoy-washoku/attach/pdf/katsudou-52.pdf>（農林水産省 Web サイト）

5 食とくらしの「今」が見える Web マガジン aff2026 年6月号「中食」が発行されました

今月の特集は「中食」です。

「中食」をご存知でしょうか。

レストランなどへ出かけて食べる「外食」と、家庭で作って食べる「内食（ないしょく）」に並び、市販のお弁当やお惣菜などを買い、家や職場などに持ち帰って食べるスタイルのことを「中食」と言います。ぜひご一読ください。

第1回「中食」の今▼

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2606/spe1_01.html （農林水産省 Web サイト）

第2回 作り手の想いに迫る▼

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2606/spe1_02.html （農林水産省 Web サイト）

第3回 発見！ご当地「中食」▼

（農林水産省 Web サイト）

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2606/spe1_03.html （農林水産省 Web サイト）

6 豆腐及び納豆のコスト指標作成等団体を認定～食料システム法～

米、飲用牛乳に続き、豆腐及び納豆のコスト指標作成団体が、6月12日に認定されました。豆腐及び納豆のコスト指標は、飲用牛乳と同じく毎年10月を目途に公表される見込みです。

認定指標作成等団体（コスト指標作成等団体）について▼

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

7 会員の皆さまからの情報～「かんぴょうの魅力をお伝え in とちぎ」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。

2026年6月6日（土）、栃木県で開催された「第21回食育推進全国大会 in とちぎ」において、農林水産省 食文化室が推進する「楽し味プロジェクト」のブースにて、こびとの農園がワークショップを協働で実施しました。

日本の伝統工芸であるつまみ細工で、ユウガオの花のキーホルダーを多くの子どもたちと制作。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、かんぴょうの原料となるユウガオについて説明し、「食材」「季節感」「日本の伝統文化」について伝えることで、参加者に、和食文化や地域の食材に興味を持つきっかけを届けることができました。

第 21 回食育推進全国大会 in とちぎ「農林水産省 食文化室 楽し味プロジェクト」
カンピョウ（ユウガオ）の花のキーホルダーをつまみ細工で作ろう！ ▼

<https://kobito-no-nouen.jp/class-workshop/20260606-shokuiku-tochigi/> （外部リンク）

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。

8 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▼

<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◆

ユウガオの果肉を帯状にして天日干しにしたものが、皆さんお馴染みのかんぴょう。玉剥き機で、均一な薄さに一気に削り取る技は圧巻。ちなみに、漢字で書くと「干瓢」で、瓢（ひさご・ふくべ）を干す＝干瓢。そのままですね。煮ても美味しいですが、いつか、生のユウガオを食したい！（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