

◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇  
 ○ ○  
 ▽ 東海地域の和食文化メールマガジン ▽  
 ◇ 「東海の和食」第58号（2023年11月10日） ◇  
 ○ ○  
 △◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△

## 【目次】

- 1 郷土料理の紹介 ～さんまずし（三重県）～
- 2 食に関するこぼれ話
  - （1）ゆずの出荷量の上位3県は四国が占めています
  - （2）11月7日は鍋の日です
- 3 東海地域に関するお知らせ
  - （1）「ニャンズと学ぶ食文化」を新しく始めました。初回は「みそができるまで」です
  - （2）「職員が和食・和菓子を作ってみた ～ニャンズと一緒に反省会～」に「そうめんチャンプルー」を追加・公表しました
  - （3）野菜の消費拡大に関するセミナー「伝統野菜で旬の食を楽しむ」の参加者を募集しています
- 4 イベント等に関するお知らせ
  - （1）農林水産省広報誌「a f f」10月号では「減らそう食品ロス」を特集しています
- 5 事務局からのお願い
  - （1）みなさんからの情報をお待ちしています！（掲載記事の募集）
  - （2）「東海地域の和食文化ネットワーク」の会員募集中！！
  - （3）バックナンバーのご案内

---

## 1 郷土料理の紹介 ～さんまずし（三重県）～

---

熊野市有馬町にある産田神社では、子どもに中骨がついたままの「さんまずし」などを食べさせ、健やかな成長を願う「奉飯（ほうはん）」とよばれる行事があります。「さんまずし」は中骨を除くのが一般的ですが、奉飯用は骨付きで作られます。「気骨のある子に育てほしい」という願いのほか、カルシウムを補う意味もあったのではないかと考えられています。産田神社の鳥居前に「さんま寿し発祥の地」という案内が丸太棒に書かれて建てられています。

この地域ではとにかくハレ食に姿ずしがよく作られ、サンマの季節外にはイワシ、アジ、カマスなどの姿ずしが作られています。

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/sanma\\_zushi\\_mie.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/sanma_zushi_mie.html)（農林水産省「うちの郷土料理」へリンク）

---

## 2 食に関するこぼれ話

---

(1) ゆずの出荷量の上位3県は四国が占めています

黄色く熟したゆずは11月から1月が旬といわれ、スーパーなどに出回る季節になりました。ゆずはそのまま食べることもできますが、はちみつ漬けにしたり皮を薬味のように使って食することも多くあります。また、ゆず茶にしたり、ゆず湯としてお風呂に浮かべるなど、食べる以外にも用途があります。

ゆずは栄養が豊富で、血行促進・消化促進・疲労回復などいろいろな効果が期待できます。

ゆずの出荷量は高知県が第1位で52.7%となっています。次いで徳島県(11.6%)、愛媛県(11.5%)と上位3県は四国が占めています。東海3県は岐阜県が第18位で、0.2%です。

農林水産省Webサイトにもゆずを使った郷土料理がたくさん掲載されています。この冬、ゆずを使った料理などを作ってみませんか。

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html) (農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」へリンク)

---

(2) 11月7日は鍋の日です

11月7日は「い(1)い(1)な(7)べ」のごろ合わせから、「鍋の日」となっています。また、暦の上で「立冬」が11月7日ごろになることも、この日となった理由のようです。

北海道の「石狩鍋」や青森県の「八戸せんべい汁」、兵庫県の「ぼたん鍋」など、有名な鍋料理はたくさんありますが、現在の日本鍋料理は100種類を超えているとか。具材や味付けは自由ですし、簡単に食べられる「鍋の素」も毎年新しい味が出ているので、これからも増えていくのでしょう。

また、鍋料理は冷蔵庫に余っている食材を加えやすく、捨ててしまうことの多い野菜の茎や葉も美味しくいただけますので、食品ロスの削減にもつながるでしょう。

体が温まり、野菜もたくさん食べられる鍋料理は他の国にもいろいろな種類があります。タイの「トムヤンクン」やスペインの「フォンデュ」、モロッコの「タジン鍋」など日本でもおなじみのものもあります。

さて、今夜はどんな鍋料理を楽しみましょうか？

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/spe8/spe10\\_02.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/spe8/spe10_02.html) (農林水産省Webサイト「お鍋料理で食品ロスを削減」にリンク)

---

### 3 東海地域に関するお知らせ

---

(1) 「ニャンズと学ぶ食文化」を新しく始めました。初回は「みそができるまで」です

食文化はその国の歴史や風土、民俗、思想、社会、経済などと強く結びついており、未来に向けて守り伝えていくべきものと考えています。

「ニャンズと学ぶ食文化」では、こうした食文化について親しみやすいようキャラクターなどのイラストを用いて解説しています。食文化を知る、興味を深めるきっかけ

けになればと思います（１１月１０日１４時公表）。

<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/bunka/chii kinodentou.html#R51102>

---

- （２）「職員が和食・和菓子を作ってみた ～ニャンズと一緒に反省会～」に「そうめんチャンプルー」を追加・公表しました

和食・和菓子は「調理が大変そう」という声もあります。

そこで東海農政局職員が和食・和菓子を作り、その様子をニャンズと一緒に反省会をしながら紹介しています。

今回は『そうめんチャンプルー』にチャレンジしました。ニャンズと一緒に反省会で初めての沖縄料理です。おいしくできたでしょうか？

みなさんが和食・和菓子を作る際の参考になればうれしいです。

<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/bunka/chii kinodentou.html#R50119>

---

- （３）野菜の消費拡大に関するセミナー「伝統野菜で旬の食を楽しむ」の参加者を募集しています

東海農政局では、伝統野菜の普及に取り組む企業・団体等を通じて伝統野菜への理解を深めていただくことで、野菜の消費拡大につなげることを目的としてセミナーを開催します。歴史ある東海３県（岐阜・愛知・三重）の伝統野菜の新たな魅力や調理方法など、旬の食の楽しみ方をパネルディスカッションによりお伝えします。

参加費は無料で、オンラインでも視聴できますので、ぜひご参加ください。

日時：令和５年１２月６日（水）１３時から１５時３０分（受付１２時３０分から）

場所：AP名古屋 P・Qルーム（愛知県名古屋市中村区名駅４－１０－２５ 名駅IMAIビル６階）

Zoomウェビナーによるオンライン参加の併用

内容：「食品の安全に関する情報提供」「伝統野菜から学ぶ地産地消」

募集人数：会場参加５０名

オンライン参加３００名

参加費：無料

詳細は以下のURLからご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/bunka/kaihou.html>

---

#### ４ イベント等に関するお知らせ

---

- （１）農林水産省広報誌「a f f」１０月号では「減らそう食品ロス」を特集しています

農林水産省の広報誌「a f f」１０月号では、本来食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」について、その現状とその解決のための取り組み等を紹介しています。ぜひご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index.html>（農林水産省へリンク）

---

#### ５ 事務局からのお願い

---

(1) みなさんからの情報をお待ちしています！ (掲載記事の募集)

本ネットワークでは、食文化の保護・継承活動に関する情報を発信します。

会員の皆様から、広く発信・共有したい情報等がございましたら、

- ・ タイトル (30字以内)
- ・ 本文 (300字以内)
- ・ URL

をご記入の上、本メールに返信願います。

当該メールマガジン及びWebサイトに掲載させていただきます。これを機に会員の皆様方の交流及び情報内容の充実が図られればと思いますので、積極的なご活用をお待ちしております。

(2) 「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、東海地域（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、会員募集をしております。

会員の皆様におかれましては、お知り合いの方にご案内いただけますと幸いです。

<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/bunka/shokunet.html>

### (3) バックナンバーのご案内

これまで発行したメールマガジンは、東海農政局Webサイトの以下のアドレスに掲載されていますので、ご活用ください。

<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/bunka/kaihou.html>



● 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1-2-2

電話：052-746-6430

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

＜農林水産省の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>

(農林水産省へリンク)