

東海地域の和食文化ネットワークの会員の皆様



【目次】

- 1 郷土料理の紹介 ～じぶ煮（石川県）～
 - 2 食に関するこぼれ話
 - (1) きゅうりは低カロリーですが栄養があります
 - (2) 6月以降に虫送りが各地で行われます
 - 3 東海地域に関するお知らせ
 - (1) 「職員が和食・和菓子を作つてみた～ニヤンズと一緒に反省会～」に「五目いなり」を追加・公表しました
 - (2) 「ニヤンズと学ぶ食文化」に「お茶ができるまで」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の参加者を募集します
 - (4) 「6月の食育月間」における出向展示等のご案内
 - 4 イベント等に関するお知らせ
 - (1) 北陸農政局では「北陸食べて応援」を展開しています
 - 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 ~じぶ煮 (石川県) ~

今回は、令和6年能登半島地震で被災された地域への応援を込めて、石川県の郷土

料理を紹介します。

「じぶ煮」は、石川県を代表とする煮物で、鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを煮て食べます。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴で、少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理です。家庭で作る時は合鴨や鶏肉などで代用することができます。

北陸地方のものを食べることも被災地への応援になると思いますので、みなさんも「じぶ煮」などの北陸の郷土料理を作つてみませんか。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/jibuni_ishikawa.html (農林水産省「うちの郷土料理」ヘリンク)

2 食に関するこぼれ話

(1) きゅうりは低カロリーですが栄養があります

きゅうりは夏野菜のひとつですが、今では年中食べられます。そのため旬がいつなのかは、紹介するサイトなどによって異なる場合がありますが、おおよそ今月から夏の終わりにかけてのようです。きゅうりは水分を多く含み、体を冷やす効果があるので、夏に適しています。

きゅうりは「最もカロリーの低い果実」としてギネス認定されています。そこから「きゅうりは栄養がない」と誤解されることが多いようですが、きゅうりにはカリウムが含まれるので、むくみ解消などが期待されます。

三重県の郷土料理には「きゅうりの冷やし汁」があります。暑い夏を乗り切るために考えられた料理と言われています。今年の夏も暑くなりそうです。きゅうりも食べながら乗り越えましょう。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kyuuri_no_hiyajiru_mie.html (農林水産省うちの郷土料理「きゅうりの冷や汁」ヘリンク)

(2) 6月以降に虫送りが各地で行われます

今の季節、田んぼで稻がすくすくと育っています。そうした稻の生育の脅威となるものの一つが害虫の発生です。そのため、6月になると「ひと粒でも多くのお米を収穫できますように」との祈りが込められた「虫送り」が行われます。わらで作った大きな人形を焼いたり川に流したりすることで、害虫除けを祈ります。

全国各地で行われているようですが、東海3県では、日本の棚田百選にも選ばれている「丸山千枚田」でも虫送りが行われています。夕方には千枚田に松明が灯された幻想的な風景が広がります。夜には太鼓や松明をもって千枚田のあぜを練り歩きます。いつか参加してみたいですね。

以下のURL（東海農政局Web）に丸山千枚田とその虫送りの様子が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/tokai/shohi/seikatsu/heya/josetsu/attach/pdf/201905-2.pdf>

<https://www.maff.go.jp/tokai/noson/kankyo/tamenteki/attach/pdf/index-25.pdf>

3 東海地域に関するお知らせ

(1) 「職員が和食・和菓子を作つてみた～ニヤンズと一緒に反省会～」に「五目いなり」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、その様子をニヤンズと一緒に反省会をしながら紹介しています。

今回は『五目いなり』を作つてみました。いなり寿司は、江戸時代、稻荷神社に供えてあつた油揚げの中にごはんを詰めたことが始まりだという説が知られています。そんないなり寿司のひとつ、五目いなりを作つてみました。

みんなさんが和食・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/chiikinodentou.html#R50119>

(2) 「ニヤンズと学ぶ食文化」に「お茶ができるまで」を追加・公表しました

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。

「ニヤンズと学ぶ食文化」では、こうした食文化について親しみやすいようネコのキャラクターなどのイラストを用いて解説しています。第3弾は「お茶ができるまで」です。食文化を知る、興味を深めるきっかけになればと思います。

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

(3) 野菜の消費拡大に関するセミナーの参加者を募集します

東海農政局では、国民の皆さんにより多くの野菜をとつていただけるよう「地域の野菜でカラダを元気にしませんか」をテーマにセミナーを開催します。

セミナーでは、野菜の消費拡大を目指して、野菜の摂取による腸内環境への効果など、野菜の魅力を講演およびパネルディスカッションによりお伝えします。

開催日時：6月24日（月）13時30分から15時30分

会場：四日市商工会議所 会議所ホール1

定員：50名（先着順）

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/press/seikatsu/240425.html>

(4) 「6月の食育月間」における出向展示等のご案内

東海農政局は食育月間に、パネル展示やパンフレットの提供等により食育情報を発信します。

この機会に、食べものや食生活のことについて、考えてみませんか。

【会場及び開催日】

- 高山市役所(岐阜県高山市) 6月7日～6月16日
- 春日井市役所(愛知県春日井市「消費生活展2024」) 6月12日～6月14日
- 愛知学院大学(愛知県日進市) 6月13日～6月27日
- 東海農政局消費者の部屋(名古屋市中区) 6月13日～6月28日
- 春日井市役所市民ホール(愛知県春日井市) 6月17日～6月30日
- マーサ21 2階 みんなの作品展(岐阜県岐阜市) 6月19日～7月10日
- 名古屋市南陽図書館(名古屋市港区) 6月22日～7月18日

詳細は以下のURLをご覧ください

<https://www.maff.go.jp/tokai/shohi/seikatsu/heya/shukko/index.html>

4 イベント等に関するお知らせ

(1) 北陸農政局では「北陸食べて応援」を展開しています

北陸農政局では、令和6年能登半島地震で被災した北陸地域の伝統的な食文化の発信とその食文化に関わる企業や農林水産漁業者の皆様を応援するため、北陸の郷土料理や伝統食などを紹介した「北陸食べて応援」冊子を作成しております（今回の「郷土料理の紹介」もこれを受けた石川県の「じぶ煮」を紹介しました）。

以下のURLにこの冊子をダウンロードできる場所も記載しておりますので、ぜひご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/hokuriku/news/press/240527.html> (北陸農政局ヘリンク)

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>

A horizontal sequence of 20 circles, alternating between black and white, starting with a black circle on the left and ending with a white circle on the right.

東海地域の和食文化ネットワークの事務局

A horizontal row of 20 black silhouettes of people, all facing right, representing a group of people.

窗口：東海農政局 經營・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/kekikaku/syokubunka/network/main.html>

(農林水産省ヘリンク)