

東海地域の和食文化ネットワークの会員の皆様



旧暦の８月１５日に昇る月は、  
１年で最も明るく美しいと言われています。  
そのような月の鑑賞を楽しみつつ、  
秋の実りに感謝するのが「お月見」です。

旧暦では、７月から９月までを「秋」としており、  
８月はその真ん中に当たることから  
「中秋」と呼ばれていました。  
このため、「中秋の名月」という言葉は  
今も人々に広く伝わっています。

お月見は中国から日本へ伝わり、  
平安時代には貴族の間で行われていました。

その後は庶民の間にも広がり、  
豊作を祈るなどの意味も込められ、  
その後は庶民の間にも広がり  
収穫祭とも結びついていきました。

新暦では中秋の名月の日は毎年変わります。  
今年（２０２４年）は９月１７日だそうです。  
きれいな夜空に浮かぶ満月が見られるといいですね。

初めてメールマガジンを受け取られる皆様、  
誠にありがとうございます。

今後も本メールアドレスを使用して  
会員の皆様にさまざまな情報を発信させていただきますので、  
ご活用いただければ幸いです。

さらに、本ネットワークを通じ、  
会員の皆様方の交流を図りたいと考えております。  
皆様から広く共有・発信したい情報がありましたら、  
当該メールマガジン等に掲載させていただきますので  
当方までお知らせください（詳しくは本メールマガジンの6の（1）をご覧ください）。

◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇○▽◇  
○ ○  
▽ 東海地域の和食文化メールマガジン ▽  
◇ 「東海の和食」第79号（2024年9月10日） ◇  
○ ○  
△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△◇○△

## 【目次】

- 1 会員の皆様からのお知らせ
- 2 郷土料理の紹介 ～ガラガラおろし（三重県）～
- 3 食に関するこぼれ話
  - （1）しいたけが旬を迎えました
  - （2）牛乳の味は季節によって変わります
- 4 東海地域に関するお知らせ
  - （1）「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「麦茶」を追加・公表しました
  - （2）「ニャンズと学ぶ食文化」に「麦茶ができるまで」を追加・公表しました
  - （3）次世代を担う若い料理人たちが互いに高めあう「全国高校生ガストロノミー甲子園」が開催されました
- 5 イベント等に関するお知らせ
  - （1）農林水産省広報誌「aff」ではコラム「和スイーツレシピ帖」を掲載しています
- 6 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 会員の皆様からのお知らせ

---

- （1）10月26日（土）、27日（日）に東海学院大学（岐阜県各務原市）で『つなぐ食・農・健康・環境フェア』を開催します！  
令和6年10月26日（土）、27日（日）に『つなぐ食・農・健康・環境フェア』

を開催いたします。本フェアは、令和元年に『環境フェア』として初めて開催され、令和4年度からは、『環境・健康フェア』、令和5年度からは、さらにパワーアップして『つなぐ食・農・健康・環境フェア』として開催され、今回で6回目となります。郷土料理の紹介や、色々な体験ができるブースなどもあり、参加費無料・予約不要ですので、ぜひお越しください。

詳細は以下のURLをご覧ください。

<https://tokaigakuin-u.ac.jp/news/23972/post-23972/>（外部リンク）

---

## 2 郷土料理の紹介 ～ガラガラおろし（三重県）～

---

「ガラガラおろし」は、竹でできた専用の鬼おろし器でおろした大根おろしを使ってつくる三重県の郷土料理です。作り方は、①細かく割った煮干しをひたひたの酢につけ、②油揚げ、ちくわ、ねぎなど具材を細かく切り、大根おろしに塩をふったものをしぼり、③すり鉢でごまをすり、赤味噌、白味噌、砂糖を加えよく混ぜ、④すり鉢に酢につけた煮干しと大根おろしを入れ、⑤最後にみじん切りした柚子を振って完成です。

「ガラガラおろし」は、冠婚葬祭や他に人が集まる正月や祭りなど、行事の際に食べられるハレ食でしたが、今では日常の食卓でも出されているようです。

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

---

## 3 食に関するこぼれ話

---

### （1）しいたけが旬を迎えました

香りが高いうえ、うま味があり、低カロリーが特徴のしいたけは9月頃から旬を迎えます。そのうえ、生活習慣病の予防効果がある栄養素も含んでいます。また、天日干しをすると、ビタミンDの量が3倍に増え、保存性も高くなることから、スーパーなどでは干しいたけのパックもよく目にします。干しいたけでとる出汁もおいしいですね。

生しいたけの生産量は徳島県が第1位で、全国の11.4%を占めています。次いで岩手県（同6.8%）、群馬県（同6.2%）と続き、東海3県では岐阜県が第13位（3.0%）で最上位となっています。

しいたけの主な食べ方はそのまま焼く、煮物やフライにするなどでしょうか。みなさんはどのような食べ方がお好みでしょうか。

---

### （2）牛乳の味は季節によって変わります

牛乳を提供してくれている乳牛は暑さに弱いので、夏は食欲が落ち水をたくさん飲むようになります。そのため、夏の牛乳は脂肪分が減ってさっぱりとした飲みごたえになります。暑さが一段落すれば食欲も増し、脂肪分が増え、コクも強くなってきます。成分無調整の牛乳ですと、1年を通してこうした味の変化を感じることができま

す。

農林水産省の広報誌「aff」の2018年6月号には、牛乳の豆知識が掲載されています。「銭湯に牛乳があるわけは?」「牛乳は大根より水分が少ないって本当?」など興味深い記事が載っております。以下のURLに掲載されていますので、ぜひご覧ください。

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1806/spe1\\_03.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1806/spe1_03.html)（農林水産省へリンク）

---

#### 4 東海地域に関するお知らせ

---

- (1) 「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「麦茶」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。

家庭で麦茶を作る場合、粉碎した麦を入れたティーバッグを使ことがほとんどだと思いますが、今回は通販で買ってきた大麦を自分で炒って作ってみました。

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/chiikinodentou.html#R50119>

---

- (2) 「ニャンズと学ぶ食文化」に「麦茶ができるまで」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4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) 次世代を担う若い料理人たちが互いに高めあう「全国高校生ガストロノミー甲子園」が開催されました

先月、三重県多気町で、将来、料理人を目指して学ぶ高校生たちが、料理の腕を競う大会「全国高校生ガストロノミー甲子園」が開催されました。テーマ食材である「伊勢まだい」を使用して、規定時間内に調理を行いました。北海道から九州まで、全国から8校が参加したこの大会は、見事地元の三重県立相可高等学校が優勝したそうです。優勝した相可高校は、多気町と協定を結んでいる美食の街、スペインのサンセバスチャン市で料理研修を受けるとのことです。これからの活躍が期待されます。

---

#### 5 イベント等に関するお知らせ

---

- (1) 農林水産省広報誌「aff」ではコラム「和スイーツレシピ帖」を掲載しています  
農林水産省広報誌「aff」には、連載コラムのページがあり、そのうちのひとつに

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/wasweets\\_bcnm.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/wasweets_bcnm.html)（農林水産省へリンク）

- 5 -

<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）