

「みょうがぼち」の伝統的な食文化の伝承

—岐阜市食生活改善推進協議会—

【取組主体の概要】

岐阜市食生活改善推進協議会

- ・所在地：岐阜県岐阜市都通2-19 健康部健康増進課内
- ・設立時期：昭和49年11月
- ・会員数：431名
- ・URL：-

◆取組対象地域◆ 岐阜県岐阜市



みょうがぼち

【取組の経緯・問題意識】

- 平成25年度より、岐阜北高等学校での郷土料理をテーマとした「高校生食育セミナー」を実施。

【取組の内容・特徴】

- 岐阜市内の高等学校、特別支援学校に通う高校生を対象に「高校生食育セミナー」を実施。郷土料理についての理解を深めるために学習と調理実習等を行っている。
- 食育セミナーの実施（H27年度は郷土料理「みょうがぼち」についての学習と調理実習）

※「みょうがぼち」とは、そら豆のあんが入った餅を、みょうがの葉で包んで蒸したおやつ。かつては田植えの休憩時に食べられたことから「田植えぼち」「野休みぼち」とも言われた。そらまめは、たんぱく質や鉄分を含み、農作業の疲れを癒すおやつとして、理にかなっている。



原料の空豆



みょうがの葉で包む

【取組の効果】

- 生徒より以下のような感想が聞けた。
「みょうがぼちの由来や、みょうがぼちに込められた人々の感謝の気持ちや手間、工夫を知ることができた。」「食生活改善推進協議会との交流により、郷土食の中から農耕の歴史の理解が深まった。」
- 一度も食べたことがなかった生徒も多く、大変興味を持って実習に取り組み、おいしいと食べてくれた。

【今後の展望】

- 「みょうがぼち」がなぜ郷土食として愛され、根付いてきたかをより深く理解するよう、調理実習だけでなく、田植え体験をしたりする等の工夫も必要と考える。
- 「みょうがぼち」に限らず、地元の特産物（枝豆を使った料理等）の普及や伝統料理の伝承の取組みを広げていきたい。

箱寿司(押し寿司、もろこ、煮野菜、卵等)の伝承

— 西濃保健所管内食生活改善協議会 —

【取組主体の概要】

西濃保健所管内食生活改善協議会

- ・ 所在地：岐阜県大垣市江崎町422-3 西濃保健所内
- ・ 設立時期：昭和47年
- ・ 会員数：1,040名
- ・ URL：-

◆取組対象地域◆
岐阜県大垣市

【取組の経緯・問題意識】

- 食生活改善推進員による高校生食育の一環として、大垣市（4校、平成21年～）、海津市（1校、平成17年～）の高校で郷土料理を伝え学ぶ機会を設けた。

【取組の内容・特徴】

- 食生活改善推進員による高校生食育の一環として、地元の高校と連携し、郷土料理の紹介や、調理実習等を行っている。
- 地元農家と連携した「地元農産物オーナー制度」は、収穫体験活動を通じて、地元食材（特に伝統野菜）への関心を高めている。
- 高等学校の家庭クラブ活動の支援や授業への参加など、高校の事情に応じ様々な形で高校生食育に取り組んでいる。
- 地元産物の紹介やその活用方法の紹介、調理実習。伝統食（おせち料理など）や郷土食「箱寿司」については、次世代へ伝承のため、継続して取り組んでいる。

※「箱寿司」（押し寿司、もろこ、煮野菜、卵等）について

濃尾平野は低地で、そこに住む我々の祖先は頻繁におこる洪水に備えるために輪中を築きあげた。その輪中地帯の生活が生み出し「生活文化」の一つに「箱寿司」がある。

「箱寿司」は煮野菜やしぐれ、小魚の煮物などが具に使われ、とりわけ、ハエ、もろこの箱寿司は木曾三川下流域の名物料理である。

この地方特有なのは、箱を一つずつ押すのではなく、重しを使わず複数の箱を重ねて枠にはめ、クサビで締め付け押しをかける。この型枠はこの地方独特のものである。お祭りや法事など、大勢が集まる時などにそれぞれの家庭の味の具を使い作られた。

【取組の効果】

- 箱寿司の美味しさを知ってもらい、伝統的な郷土食という認識を持ってもらうことができた。
- 魚や椎茸などが苦手な生徒も食べられたという感想があった。
- 酢飯を包むのに、ビニール製のバランではなく、植物の葉らんを使い、葉らんについて知ったり、盛り付けに活用したりしてもらえた。

【今後の展望】

- 今後共、学校等との話し合いの中で継続していきたい。
- 一般住民の料理教室で押し寿司の道具を使ってみたいと申し出もあり、既に活用している。
- 和食を見直す観点から「和の惣菜（おかず）」を我が家の味に定着するように啓発している。

きんぎょめしによる地域の伝統的な食文化の伝承

—各務原市食生活改善協議会—

【取組主体の概要】

各務原市食生活改善協議会

- ・所在地：岐阜県各務原市那加桜町1丁目69番地
各務原市健康管理課内
- ・設立時期：昭和48年10月
- ・会員数：111名
- ・URL：-

◆取組対象地域◆ 岐阜県各務原市



きんぎょめし

【取組の経緯・問題意識】

- 各務原市では、市町や各家庭での人寄りや「はれ」の日に、市の名産であるにんじん入りの炊き込みご飯が食べられてきた。子どもが馴染みやすい様に人参をきんぎょに見立て「きんぎょめし」として学校給食で提供し、人気メニューの一品となった。学校給食で、きんぎょめしを食べたことがきっかけで、高校生から「きんぎょめし」について学びたいという申し出があり、料理講習会(リーダー向け)を開催。
- 市民はきんぎょめしが郷土食という意識は低い様に思われる。

【取組の内容・特徴】

- 栄養教室(1年間栄養についての知識や調理について学ぶ教室)修了者で協議会(昭和48年)を結成。各務原市民の健康づくり、郷土食や行事食の定着に努めてきた。地元の高等学校と連携し、料理講習会等をを行っている。
- 郷土料理に関心が低い年代へ郷土料理を紹介。
- 地元食材を活用した調理実習と講話を通じて郷土食への理解を深めた。
- 高等学校で料理講習会(リーダー向け)を開催した。
- 健康のつどいにて、「きんぎょめし」の試食を提供した。



にんじんをきんぎょに見立てて



きんぎょめしの炊き上がり

【取組の効果】

- 高校生と関わりを持ち、若い世代へ郷土食を伝承する糸口が出来た。実習生から難しい料理と思ったが、作りやすかったとの声があった。
- 市のイベントに試食品としてきんぎょめしを提供し普及啓発できた。

【今後の展望】

- 市のイベント等での調理実習や試食を通じて、幼児～高齢者まで幅広く郷土料理の意義や美味しさを伝えていきたい。
- 県の飛騨・美濃特産名人に、各務原市の人参生産者も認定されている。地元の良質な人参を使用し、地産地消も心がけながら、伝統食を次世代へ継承したい。

堂上蜂屋柿作りの伝承

— 美濃加茂市立蜂屋小学校・美濃加茂市堂上蜂屋柿振興会 —

【取組主体の概要】

美濃加茂市立蜂屋小学校

美濃加茂市堂上蜂屋柿振興会

- ・ 所在地：岐阜県美濃加茂市蜂屋町上蜂屋6-1
- ・ 設立時期：昭和53年4月
- ・ 会員数：66名
- ・ URL：<http://www.hachiyagaki.jp/index.html>

◆取組対象地域◆
岐阜県美濃加茂市



天日干しの様子

【取組の経緯・問題意識】

- 高齢化による担い手（生産者）の減少や千年以上続いている堂上蜂屋柿の歴史・伝統を次世代へ継承していかなければならないという思いがあった。
- 子供達が地元の特産品について勉強することで、住んでいるまちに対する誇りを持ってもらうため、活動を開始。

【取組の内容・特徴】

- 堂上蜂屋柿振興会の会員らの指導により、蜂屋小学校の2年生、5年生及び6年生の児童が皮むきや硫黄による薫蒸を体験する。以降、クラスごとで天日干しや柿の表面を掃いたりする刷毛かけ作業を継続して実施する。
- 完成した干し柿は、お世話になった地域の人や一人暮らしの高齢者に配布している。

ニゴボウキという、稲穂の先で作ったホウキで表面に細かい傷を付けると、糖分が白い粉となって表皮に浮き出る。



約40日の行程を経て完成

【取組の効果】

- 実技体験や歴史について学習することで、児童が先人への感謝の気持ちを持ち、堂上蜂屋柿を残していくことの大切さを認識するようになった。
- 振興会会員に、児童への指導のために「堂上蜂屋柿に関する知識を身に着けよう」や「継承しよう」といった機運がより高くなった。

【今後の展望】

- 堂上蜂屋柿作りを通して、先人に感謝し、ふるさとを愛する児童の育成を目指すとともに、児童・学校と地域をつなぐツールと位置付け、今後も継続していきたい。

「箱寿司・からすみ」郷土食の継承

— 瑞浪市食生活改善推進協議会 —

【取組主体の概要】

瑞浪市食生活改善推進協議会

- ・ 所在地：岐阜県瑞浪市上平町1-1 健康づくり課内
- ・ 設立時期：昭和56年
- ・ 会員数：94名
- ・ URL：-

◆取組対象地域◆ 岐阜県瑞浪市



実習風景

【取組の経緯・問題意識】

- 平成15年度、瑞浪高等学校 生活福祉課 調理コースの卒業制作研究の講師として依頼を受けたのがきっかけで、その後ほぼ毎年、郷土料理教室を実施している。
(卒業制作のテーマ「Slow Food～故郷の味を現在（いま）に～」)

【取組の内容・特徴】

- 地元の高校と連携し、郷土料理教室など体験型講習により、郷土料理の次世代への伝承活動を行っている。
- 郷土料理は食べたことがあるが、作ったことはないという高校生に対し、実際に「箱寿司」「からすみ」の調理実習を行った。



地元で伝わる
「箱寿司」



和菓子「からすみ」

【取組の効果】

- 生徒より以下のような感想が聞けた。

「箱寿司」「からすみ」を初めて作ったので、良い体験となった。箱寿司は、味だけでなく具材の彩りも考えて盛り付けなければならず、しっかり押さえていないと形が崩れてしまい、結構難しかった。

からすみを作るときのコツやアレンジを教えてください、自分たちのオリジナルのからすみができ、楽しかった。

普段、家では郷土料理を作らないので、これからはもっと作ってみたいと思った。私が大人になったら、子どもに伝えていきたい。

【今後の展望】

- 核家族が増えている現在、郷土料理を作る家庭も減ってきている。私たち推進員は、バランスの良い食事はもちろん、郷土料理伝承にも努めていく必要がある。
- 高血圧の多い地域であるため、この食文化・郷土料理の伝承が、高血圧の伝承になってはいけない。高校生とともに、減塩活動についても考え学んでいきたいと考える。
- 色々な教室を行う中で、参加者から学ぶことも多くある。新しい知識の習得に努め、正しい知識を普及できるよう、これからも学習をかさねていきたい。

林業・山村活性化を目指す中での食文化の伝承

—女性林業グループ恵那こぶしの会—

【取組主体の概要】

女性林業グループ 恵那こぶしの会

- ・ 所在地：岐阜県中津川市加子母6057
- ・ 設立時期：平成9年4月
- ・ 会員数：24名
- ・ URL：-

◆取組対象地域◆ 岐阜県中津川市



恵那こぶしの会

【取組の経緯・問題意識】

- 古くから林業が盛んな地域である岐阜県中津川市においても、時代の流れとともにライフスタイルは変化している。
- 人口減少や高齢化などの課題も抱えている。
- 自然の恵みを生かした伝統食をはじめとする山に関わる文化を次世代へ継承するとともに、その魅力を地域外に発信することが地域振興にもつながっている。

【取組の内容・特徴】

- 森林・林業に関心がある20代～70代の女性を会員に森林教室や郷土料理の体験会等を開催。
(対象：地域の子ども、木造建築を学ぶ全国の学生、CSR活動を行っている企業の会社員等)
- 地域の魅力の発信、郷土料理の伝承を促進。
- 地域の子どもや県外からの来訪者を対象に、郷土料理である朴葉寿司や里芋餅などの手作り体験を実施。
- 地域の小学生を対象とした年2回の森林教室では、専門家を招いた自然観察会やクラフト体験などを開催し、食文化だけでなく複合的な地域文化の理解を促進している。



郷土料理の伝承(朴歯すし)

【取組の効果】

- 地域の子どもだけでなく、県外からの来訪者が、食文化をはじめとする山村文化に興味を持ち、魅力として捉えるようになっている。

【今後の展望】

- 地域のイベント等を通じて伝統食の継承を促進し、地域の魅力を県外等にも発信していく。
- 食文化とあわせて、地域の山村文化には価値があるという認識を高めていく。

飛騨市神岡町山之村地区による地域の伝統的な食文化の 伝承

—すずしろグループ—

【取組主体の概要】

すずしろグループ

- ・所在地：岐阜県飛騨市神岡町森茂
- ・設立時期：平成62年5月
- ・会員数：10名
- ・URL：<http://www.kanboshi.com/すずしろ>

◆取組対象地域◆
岐阜県飛騨市



ミラノ国際博覧会へ出展

【取組の経緯・問題意識】

- 寒干し大根は、昔から保存食として食べられてきており、普段の食材として利用されることが多かった。そのため、商品化して普及させるには、新しい利用方法やレシピを開拓し、用途を拡大する必要がある。
- 高齢化、人口減少という現状があり、地域の食文化を広く県外観光客等へ周知を行い、地域の魅力を知ってもらうことにより、移住者の獲得を目指すために活動を実施している。

【取組の内容・特徴】

- 寒干し大根は、飛騨市山之村地区で採れる大根だけを使い、輪切りにしてゆでた後、冬場に約30日間、軒下にさらして乾燥させて作る。厳冬期に他地区と隔絶される期間の、次の収穫までの伝統の保存食である。
- 山之村小中学校で年1回、地域伝統料理の料理教室を開催し、次世代への継承を目指しているほか、生協等と共同で、地域の料理教室を開催している。
- 各地から集まってくる冬期の雪下ろし体験ツアー参加者に向けて、寒干し大根づくり体験や、郷土料理教室を開催している。



厳冬期の
大根の寒
干し作業

通信販売
でも取り
扱って
います



【取組の効果】

- 寒干し大根づくりが広く紹介されたり、グループの取組が数々の表彰を受けることで、子供達に郷土に対する誇りを醸成させることができた。
- 山之村地区には平成16年から移住者があり、現在、その数が同地区人口の1割を超えた。彼らに対する取り組みを続けることで、伝統食の継承も出来つつある。

【今後の展望】

- 今後も新しい利用方法の開発を行い、広く普及に努め、地域の食文化の継承と移住者の獲得を目指していきたい。

飛騨高山の伝統食材の復刻

— 飛騨高山宮川朝市協同組合 —

【取組主体の概要】

◆取組対象地域◆ 岐阜県高山市

飛騨高山宮川朝市協同組合

- ・所在地：岐阜県高山市国府町金桶326番地
- ・設立時期：昭和37年7月13日
- ・会員数：42名
- ・URL：<http://www.asaichi.net>



宮川朝市

【取組の経緯・問題意識】

- 飛騨高山の伝統野菜は、江戸時代から朝市で売られ庶民の台所を支えてきたが、時代とともに姿を消しかけたことに危機感を感じ、伝統野菜を地域の宝物ととらえ、復活される活動を展開することになった。

【取組の内容・特徴】

- 伝統野菜のポスター（春夏用、秋冬用）、パンフレットを作製し、市内のホテル・飲食店や都内の飲食店等で配付。
- 宮川朝市収穫祭にて伝統野菜を入れた鍋の試食提供。



伝統野菜赤かぶ

伝統野菜のポスター



【取組の効果】

- 継続したPR事業により、伝統野菜が少しずつ認知され消費拡大に繋がっている。

【今後の展望】

- ポスター、パンフレットを使った継続したPR活動を行う。

白川村の伝統食材「すったて」を活用した、名物鍋料理の 開発及び地域振興の取組み

—白川郷鍋食い隊—

【取組主体の概要】

白川郷鍋食い隊

- ・ 所在地：岐阜県大野郡白川村平瀬126-41
- ・ 設立時期：平成25年5月1日
- ・ 会員数：43名
- ・ URL：-

◆取組対象地域◆
岐阜県大野郡白川村



すったて鍋

【取組の経緯・問題意識】

- 白川村南部地区は、年間約170万人の観光客が訪れる世界遺産集落から約12kmほど南に位置している。古くから温泉が湧出し、湯治場として栄えた時代もあった地区で、現在も9件の温泉宿が営業を行っている。しかし、平成20年7月東海北陸自動車道の全線開通に伴い、観光客の動線が大きく変化し、当該地区への来訪者は激減している状況にある。地域にもう一度賑わいを取り戻そうと、有志により「白川郷鍋食い隊」が発足した。

【取組の内容・特徴】

- 名物鍋料理「白川郷平瀬温泉飛騨牛すったて鍋」の開発
- ニッポン全国鍋グランプリ出場
(2014年優勝、2015年準優勝、Jブランド鍋に認定され2020年東京オリンピックにて紹介される予定)
- すったて鍋講習会の開催
地域の飲食店、旅館だけでなく、一般村民も対象にした、調理講習会を開催。
- 食材としての「すったて」の魅力、可能性を村民に知ってもらうための、すったてフェスタの開催。(すったてを使った創作料理を公募し、試食会&人気投票を実施)
- 各種メディアへの積極的なアピールによる誘客の促進(TV、雑誌、新聞等)
- 小中学校の給食にて提供。

※ 「すったて」…茹でた大豆を石臼等ですりつぶし、ペースト状にしたもの。
白川村では、すったてを味噌やしょうゆなどで味付けた乳白色の汁として古くから報恩講などの仏事で食されていた。

【取組の効果】

- 全国優勝やメディアに取り上げられたことによる知名度の向上に伴い、来訪者が増加。
- 郷土食材「すったて」の魅力の向上、可能性の発掘に伴い、すったて消費量が増加。
- 学校給食での提供に伴い、子どもたちの郷土愛を醸成。(白川郷ふるさとカルタの作品中に多くの子どもたちから、すったて鍋に関する読み句が応募された)
- 動線に依存しない観光誘客につながった。
- 地域のことは地域で考え、解決する仲間づくりにつながった。

【今後の展望】

- 今までの取組を持続的に展開していく。
- 「すったての里」として、地域住民が様々なすったて料理を楽しむ地域にする。
- 来訪者の滞在時間の延伸につながる取り組みへと発展させる。
- 本取り組みにより地域の大人たちが生き生きと活動し、その姿を見る子どもたちの地域への愛着を深め、将来の地域の担い手としての素地をつくりたい。