

「第3回 日本全国こども郷土料理サミット」作品集

- ・開催概要
- ・司会プロフィール
- ・審査員プロフィール
- ・調査・発表部門 ブロック選抜者9名の作品
審査結果
各賞、及び審査基準について
佳作作品
- ・おえかき部門 審査員プロフィール
入賞作品
- ・運営事務局より



日本全国こども郷土料理サミット 運営事務局

電話番号：03-6450-1257

住所：〒105-0003 東京都港区西新橋2-33-4 プレイアデ虎ノ門9階

（ロケーションリサーチ内）

開催概要

平成27年6月下旬から10月上旬の応募期間に、日本全国の小学校より「調査・発表部門」及び「おえかき部門」へ1,000件近くの応募作品が寄せられました。

「おえかき部門」は審査会を経て9ブロック※の入賞作品が決定。サミット当日に会場展示をいたしました。「審査・発表部門」は書類審査による1次選考を経て、9ブロック選拔者を決定。ブロック代表プレゼンターはサミット当日に国連大学へ集結し、それぞれのふるさとや家庭の郷土料理について発表を行いました。併せて子どもたちが発表した9料理の試食体験、各ブロック佳作作品の発表も実施されました。

※9ブロック：北海道、東北、関東、北陸、東海、近畿、中国四国、九州、沖縄

本サミットは農林水産省「日本食・食文化の世界的普及プロジェクトのうち和食・郷土料理情報発信事業」の一環として行われました。

開催日時	平成27年 11月23日（月・祝日）13:30～17:30
会場	国連大学（東京都渋谷区神宮前5-53-70）
司会	後藤 繁榮 氏（NHK「きょうの料理」アナウンサー）、龍野 優子 氏（元NHK新潟放送局キャスター）
審査員	審査員長 熊倉 功夫 氏（静岡文化芸術大学 学長、一般社団法人和食文化国民会議 会長）
	審査員 笠原 将弘 氏（「賛否両論」オーナー、和食給食応援団 東日本団長）
	市場 祥子 氏（公益社団法人 全国学校栄養士協議会 相談役）
主催	農林水産省
後援	読売新聞社
	全国連合小学校長会
	全国市町村教育委員会連合会
	全国小学校家庭科教育研究会
	一般社団法人和食文化国民会議
協力	全国学校栄養士協議会

司会プロフィール、審査員プロフィールに続き、調査・発表部門ブロック選拔者 9 名の発表用紙及び佳作者作品、おえかき部門の審査員プロフィール、各ブロック入賞者作品を紹介いたします。

司会プロフィール

後藤 繁榮 氏（NHK「きょうの料理」）

1975年NHK入局。鳥取、富山、札幌、東京アナウンス室で勤務。現在、NHK日本語センター。Eテレ「きょうの料理」を担当して15年目。
著書に『きょうの料理のヒミツ』（平凡社）などがある。

龍野 優子 氏（元NHK新潟放送局キャスター）

ニュース番組・情報番組のキャスター、FMラジオ番組のパーソナリティ、音楽会、講習会等公開録画番組司会の他、リポーター、ナレーション等幅広く行う。新潟県出身。東京都在住。一児の母。箏曲山田流師範。

審査員プロフィール

審査員長 熊倉 功夫 氏（静岡文化芸術大学 学長、一般社団法人和食文化国民会議 会長）

日本文化史・茶道史を専門とする歴史学者であり、文学博士。
日本食文化のユネスコ無形文化遺産登録の際には検討会会長を務める等、日本の伝統的な食文化の保護・継承に取り組む。

審査員 市場 祥子 氏（公益社団法人 全国学校栄養士協議会 相談役）

「正月屋吉兆」にて修業後、実家の焼き鳥店の後を継ぐ。その後東京・恵比寿に日本料理店をオープン。テレビ、雑誌等への出演やレシピ本の執筆など多数。農林水産省「和食給食応援団」では団長を務め、全国の小学校に赴き、栄養教諭と連携して和食を継承する献立を開発、学校給食における和食給食実現を応援する活動を展開している

笠原 将弘 氏（「賛否両論」オーナー、和食給食応援団 東日本団長）

長野県上田市出身。上田市立真田中学校等の勤務を経て、佐久長聖中学・高等学校の食育アドバイザーとして同校の食育活動を支援。内閣府の食育推進会議委員や社団法人全国学校栄養士協議会会長などを歴任。農水省「和食継承推進協議会」にも参加。給食は「望ましい食を学ぶ教材」が持論。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【北海道ブロック】

上川町立上川小学校 6年生 高橋 夢月さん

発表する郷土料理「よもぎもち」



北海道



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ へ
誰に聞きましたか？

りょうり なまえ
料理の名前

りょうり
どんな料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

●近所の
おばさん

●よもぎもち



●祖父

●鹿ジンギスカン



●父

●大雪高原
ステーキ

春になるよもぎをおもちにまぜて、
あんこをつめる。こおらせたよもぎをお
正月のおもちに使うこともあります。

北海道のジンギスカンのたれに鹿肉をつな
こんで食べるもの。行者ニンニク（アケボノ）入り
みんなであっまって食べるもの。

上川町で産まれたオスのホルスタインを育てて、
それが大雪高原牛となっています。町内
一貫によって安心・安全を届けられています。
お祭りの時は「サイコロステーキ」として食べ、
給食の時には韓国風が焼として食べます。おいしいです。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください

すべて上川町産



きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前

よもぎもち



だいす じまん おも りゆう
大好きで自慢したい！と思う理由

実際に作り
ました！



●北海道大雪山(アイヌ語でカムイメンタラ)～神々の遊ぶ庭という意味)のふもとの上川町で自生する春に芽生いた「エゾヨモギ」や「小豆(あんこのもと)」もち米(はくちょうもち)大雪山のゆきどけ水をつかったよもぎもちはねばりがありとてもおいしいです。子供から老人までおいしく食べられます。地元のパン屋ではよもぎもちを売っていて、全国から買いにきています！



ふるさと水
人知れず

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙
3枚目

郷土料理を調べてみよう

郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

前のページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてくれた人は、誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。



よもぎは、この世で最初の草といわれとても水いりよくのつよい草。アイヌの人々は考え「カムイノセ」＝神の草といきざらにつけて薬にしたり食べ物として使ったり、また山に入るときよもぎをいぶいて虫よけとして使ったり、まよけの意味もあり、ざしきの前にもやしたりしていました。よもぎのほかにも行者ニニク（クダネギ）、エゾノキエリ（ユウカ）（ヤチグキ）、カタクリなどアイヌの人たちは、山からとれたものを神様からの贈りものとして大切に食べていました。昔から家族のことを思っ作っていたのだと思います。また北海道に入ってきた和人は、食料不足のときアイヌの人々の野草でうえをしのだといわれています。ヨモギはほんとうに大切な栄養だったし、保存食だったのだと思います。



ヤチグキ
(エゾ)
キエリユウカ



カタクリ



ジョウジョ
ニニク



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう（つくり方）

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かた き しょくがい ふんりょう ちようりすじゆん ちようみりょう ちんてんぶん
作り方を聞いてみましょう。（食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど）

●〈食材〉

- ・エゾヨモギ…おこのみ
- ・はくちょうもち米…3合
- ・上川町のおいしい水…300ml
- ・食塩…少々
- ・あんこ
 - ・小豆…5合
 - ・砂糖…1kg
 - ・塩…少々

あんこは、たくさん作っておく。

●〈作り方〉

- 1.よもぎを洗ひ、ゆでて細かくきざむ。
- 2.もち米をといでざるにあけ、しかり水をきる。
- 3.もち米をむす。いっしょによもぎもいれる。
- 4.むしあがったもち米を小さく分けてあんこをつめて、できあがり。

あんこの作り方

- 1.小豆を洗って1晩水につけておく。
- 2.小豆をゆでる。小豆がやわらかくなるまでにする。
- 3.一度大きなざるに入れてあんこをこす。
- 4.さらしのふくろに入れて水分をぬく。
- 5.さとうを入れてぬる。火にかけて水分を蒸発させて塩を少しまぜる。（おこのみか味で!!）

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙
5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

●現代の今でも、
春のヨモギもち、デトックスをねがった
家族の健康を思って作る！



冬のヨモギもち、幸せに
ずせたことの感謝と来年の
幸せをいのって作る。



郷土料理とは、
○色々とお話しながら作る楽しさ、思い出でいっそう
おいしくなる！
○冬の間の保存飯。大切な食料をむだにしない
知恵も、一緒に作ることで伝えられていく！

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【東北ブロック】

仙台市立八幡小学校 6年生 岡本 朱里さん

発表する郷土料理「はらこ飯」



宮城県



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ き 誰に聞きましたか？
 りょうり なまえ 料理の名前
 りょうり どのような料理でしたか？
 しょくざい きせつ きょうじ だれ た りょうり (食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど)

• 母 めし • はらこ飯 〈9月~12月中旬〉		宮城県南部、亶理町荒浜、発祥の鮭とイクラの親子丼。漁業の盛んな土地での漁師の祝い膳として古くから食べられてきました。現在でも人気の郷土料理です。
• 母 仙台 • 芋煮汁 〈9月後半~11月〉		秋になると私の地元 仙台では家族や仲間が河川敷に集まり大鍋で芋煮汁を作、て楽しいひと時を過ごします。仙台みそベースで豚肉、芋、きのこ、白菜など沢山の具材が入った芋煮汁は心も体も温まります。
• 祖母 • すんだ餅 〈8月現在年中〉		つぶした枝豆に砂糖を加えたあんをもちにからめた和菓子です。昔からお盆のお供え物としてかかせません。すんだの語源は豆をつぶす「豆力(すた)」といふ意、政宗が出陣の際太刀で豆をくだいて食べたのが「すた(すた)」がなまってよばれるようになった説があります。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください。

きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前

●はらこ飯 



だいず じまん おも りゆう
大好きで自慢したい！と思う理由

●宮城県南部の阿武隈川の河口と海水交わる荒浜では昔から鮭の地引網漁が盛んで、江戸時代に仙台藩主 伊達政宗が阿武隈川修繕の監視に訪れた時に地元の漁師が「はらこ飯」を献上したところ大変に喜んで食べたそうです。私も政宗公と同様に、「はらこ飯」が大好物です。新米の時期になると母は鮭の半身をさばいて「はらこ飯」を作ってくれます。鮭の煮汁で炊いたご飯にサカナ身とイクラのしょう油漬けをたっぷりかけて頂きます。口に入れた瞬間、おいしさが広がり何杯でもおかわりできそうです。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

3枚目

きょうどりょうり しら
郷土料理を調べてみよう

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

まえのページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてください。誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。



「はらこ飯」は、母も大好物で魚屋に秋鮭が並ぶ頃祖母は1匹丸ごと買ってきて作ってくれたそうです。母は魚のさばき方と鮭をやわらかく煮るコツ、イクラのほぐし方などを祖母から習いました。今ではお店顔負けの「はらこ飯」を作ってくれます。

「はらこ飯」発祥の調理地方は4年半前の震災で津波被害を受けた沿岸地域ですが、現在は「はらこ飯」を提供する食堂・レストランが営業を再開しています。週末には遠くからのお客様で行列のできる店もあるほど人気の郷土料理を是非召し上がってください。



ボクも
食べたいニャ〜！



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう（つくり方）

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かた き しやくざい ぶんりょう ちやうりていめん ちやうりりょう なんにんぶん
作り方を聞いてみましょう。（食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど）



●材料

「4人分」

- ★ 生鮭の切り身 … 厚めの3切れ
- ★ しょう油 … 大さじ3
- ★ いくらのしょう油漬け … 大さじ8
- ★ 料理酒 … 大さじ3
- ★ 宮城県産新米 … 3合
- ★ 本みりん … 大さじ3

作り方



① 鮭は7cmの厚さのそぎ切りにする。



② 米は研いでザルに上げる。



③ 調味料と水大さじ3を鍋に合わせて火にかけ①を加え3分位煮て、切り身と煮汁を分けておく。



④ 炊飯器に②、③の汁を入れ3合の目盛りより少し水を減らして炊く。（新米は水分多いため）



⑤ ごはんを器に盛り③の鮭といくらのしょう油漬けを上に乗せていただく。



第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

5枚目

にほんぜんこく ともだち きょうどりょうり しょうかい
日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

ほそくよう しゃしん え もし ひょうげん じゆう か
補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

ほんし まい しょうふ か
※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

「はうこ飯」の里 わたりんて〜す！



●スーパード！サケ



鮭には尺山の栄養成分が含まれています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)
EPA(エイコサペンタエン酸)

学習記憶能力の向上善玉
コレステロールを増やす成分。

ビタミンD、ビタミンA、B群

骨を丈夫にして、カゼに対する
抵抗力をつくる。糖尿病や
動脈硬化の改善に役立つ。

アスタキチン酸、コオロイチン

抗酸化作用での美肌効果
老化防止、関節痛の予防など
化粧品や薬品にも使われて
います。

まだあるヨ！「豆理」美味

ほっきめし はうこ飯の時期が
終わると「ほっきめし」が町内の
食堂で食べられてます。貝のワタから
出汁をとって炊き、味付けした身を
混ぜ込んだもの。



もういい 宮城オリジナルいちごの
新品種。大粒でジューシー。いちごは
東北一の生産量です。



アセロラ レモンの38倍と豊富な
ビタミンCを含むスーパーフрут。
なんと、本州では豆理町でしか
栽培されていません。生の果実
を一度食べに来て下さい！

聞いてみました！

クラスの35人に
「はうこ飯」について
アンケートしました！！

はうこ飯を知っている
... 29人

はうこ飯を食べた事がある
... 23人

家庭で作って食べた
... 9人

感想はいろいろフツツと
美味しい、復興した店で
食べて感動した等でした。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【関東ブロック】

千葉市立西小中台小学校 6年生 遠藤 なゆさん

発表する郷土料理「なめろう」



千葉県



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・



周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ き
誰に聞きましたか？

りょうり なまえ
料理の名前

りょうり
どんな料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

● 父	● なめろう ● さんが焼き	・新鮮なイワシを使って、元々は漁師さんが船上で作った料理。あまりにもおいしくて ● お皿をなめまわしてしまうところから「なめろう」なめろうをハンバーグ状にしたものが「さんが焼き」
大巻き祭り ● 教室の 龍崎先生・石橋先生	大巻き祭り ● ずし	昔から農家などで伝えられてきたお寿司。 切り口の絵柄が「華やか」で食べても見ても「楽しめる」 ● 冠婚葬祭で食べられる。
● 母	いわしの ● ゴマ漬	昔からたくさんとれたイワシを長く保存するために作られている料理。 ふだんから親しまれ食べられている。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください。

きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前

・な め ろ う



だいす じまん おも りゆう
大好きで自慢したい！と思う理由

- 千葉県は古くからイワシ漁が盛んで全国有数の水揚げ高を誇ります。タンパク質やカルシウムが豊富なイワシは昔から庶民の重要な栄養源でした。素朴だけれど、獲れたての新鮮なイワシを使ったぜいたくなめろうをみんなに味わってほしい！！

きょうどりょうり しら
郷土料理を調べてみよう

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

まえ 前のページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてください。誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。

- 私の父は、母（私の祖母）に教わったそうです。
私の祖母は魚が大好きで、魚をきれいに食べます。
父が子供の頃に食べておいしかったこと、イワシにはたくさんの
栄養があることを私に教えたかったと話してくれました。
今では母が作ってくれます。

なめろう
最高



父と一緒になめろうを
作ってみました。
なめろうを受け継ぎ、私も
祖母のように魚をきれいに
食べる人でありたいです💡



千葉県のキャラクター
チーバくん

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう（つくり方）

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく わた き しよくざい ふんりょう りょうりていめん きょうみりょう ふんじんぶん
作り方を聞いてみましょう。（食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど）



●〈なめろうの作り方〉



- 材料
- ・イワシ … 5尾
 - ・長ねぎ … 10cm
 - ・大葉 … 5枚
 - ・みょうが … 2個
 - ・しょうが … 適量
 - ・みそ … 適量
- ※薬味

手順

〈なめろう〉

- ①薬味をすべてみじん切りにする。
- ②3枚におろしたイワシを包丁でよくたたき
粘り気がでたらみそを加えてさらにたたき。
よくまぜたら①の薬味を加える。



トントン トントン…
包丁でたたきます



「なめろう」を大葉に包んで
焼けば「さんか焼き」に
大変身!!

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）



九十九里町
片貝

- 千葉県山武郡九十九里にある
片貝漁港は江戸時代からイワシ漁が
盛んでカタクチイワシの漁獲高日本一
を誇ります。



NO.1

そんなイワシの町片貝には…



「イワシ資料館」なる所があります!!



イワシの漁法・漁具…
九十九里の人々とイワシの
かかわりなどを紹介。
イワシの全てが
わかる!!

★イワシ漁は、数十年ごとに豊漁と
不漁をくり返しています。

ここ数年はマイワシの不漁が続き
片貝漁港の水揚げも激減しています。
鯛よりも高値で取り引きされることも!!

安く栄養たっぷりイワシ。

もう…大衆魚とは呼べません…××

🌱イワシの豆知識🌱

・日本周辺にはイワシのなかまが
26種類いますが、ふつう
マイワシ・ウルメイワシ・カタクチイワシ
の3種類をさします。



入口を入ってすぐのところに大水槽で
泳ぎ回る3000匹のイワシがお出迎え♡

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【北陸ブロック】

福井市立松本小学校4年生 松尾 菜那さん

発表する郷土料理「たくあんの煮たの」



福井県



第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ き
誰に聞きましたか？ 料理の名前

りょうり
どんな料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

● おばあちゃん
永平寺町出身

すこ



● お父さん
福井市出身

あぶらぎりの
葉すし



● 農家、土田さん
勝山市出身

ほっかけ



大野市に伝わる里芋のくきの甘すつけ。大野の伝
とう野菜の里芋のくきを塩づけにして、甘すにつ
ける。主に夏の料理です。夏バテにも良いそうです。

永平寺で、秋のお祭りの時に作るおすし。
あぶらぎりという木の葉で、すめしをつんで作りま
す。中の具は、マスとしょうがです。永平寺では、
多くの家の庭にあぶらぎりの木があります。
このおすしを作るためだそうです。この葉には、栄養
成分があり、おすしを保ちます。すきに、はうた
りです。

勝山では、祭りの時に食べます。白いごはんにか
まほこ、みっは、このりをのせ、熱いおたしをかけて食べ
ます。他にも火炙いたアユやカラコなどをのせたり
ワサビを入れたりもするそうです。ほっかけは、
おめでたい料理で、みんな好きです。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙
2枚目

あなたが^{だいす}大好きで^{じまん}自慢したい^{きょうどりょうり}郷土料理！

あなたが、^{だいす}大好きで^{じまん}自慢したい！と思う^{おも}郷土料理は^{きょうどりょうり}なんですか？その^{りゆう}理由も^{おし}教えてください。



●たくあんの煮たの



^{だいす} ^{じまん} ^{おも} ^{りゆう}
大好きで自慢したい！と思う理由



- おばあちゃんが毎年つくる料理です。茶色で地味だけど食べるとおいしいです。
「たくあんの煮たの」は福井弁です。作るのにものすごく手間がかかります。
食べきれなくて古くなってしまったたくあんを再びようする料理です。
福井の人の食べ物をむたにしない気持ちをあつめず料理です。
たくあんに使う「いたがきだいふく」を作る人がへっています。なかなか売
ってません。おばあちゃん、若い人にも知ってほしいといっています。
あたしもそう思います。

郷土料理を調べてみよう

郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

前のページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてください。誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。

●おばあちゃんがおよめに来た時に、ひいおばあちゃんから教えてもらった
そうです。今から47年前のことです。
たくあんをお正月に食べられるように、12月のはじめにたくあんを作りは
じめます。一年分のたくあんを作るのでりょうがなくて大変なんだそうです。
たくあんは、作りたては、あさづけのように、かおりもはいたえもよくおい
しいのですが、夏ぐらいになると塩くどく、かたく、ちぢんで味がわる
そうです。そのころが「たくあんの煮たの」に作り変えるときです。
せっかく作ったたくあんをすてないためです。
塩ぬきを何回もしないといけないし、夏の暑いときに火を使って
乾かすのが大変です。おばあちゃんも、家族が大好きな「たく
あんの煮たの」を食べさせたくてかんばって作るそうです。あたしにも
大人になったら作ってほしいそうです。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう（つくり方）

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かた き
作り方を聞いてみましょう。（食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど）

●材料 (10人分)	作り方
たくあん(古くなった物) 3本	① 古いたくあんを輪切りにする(3mmくらい)
こんぶ1枚(10cm×20cm)	② 輪切りにしたたくあんを流水で4分よくもみ洗いする。同じ作業を3回くり返す。
水 2.5ℓ	③ なべに水と②のたくあんを入れふっとうさせる。同じ作業を2回くり返す。
しょうゆ 350ml	④ なべに水、こんぶ、しょうゆ、酒、たかのつめ、塩を入れ、さらに③のたくあんを入れふっとうしたら、弱火で90分にする。
酒 50ml	⑤ 自然にしましてできあがり。おいしそうに2週間保もつてさる。
たかのつめ2本	
塩 小さじ1	

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

● いたがき大根 について ● 話を聞いた人 かとうさん



いたがき大根は、

- ・福井の伝統野菜
- ・約140年前からある
- ・福井市木田地区、いたがき地区で作られる。

昔は、百けんの農家さんかいて、福井に売り歩いてた。福井で大木根といえは、いたがき大根とよばれてた。

かとうさん
(いたがき大根の専門家)

30年前から木田地区いたがき地区は、家が、多く建てられるようになり、大木根の畑が少なくなった。農家さんもとしをとり農業をやめる人もでてきた。

おいしい食べ方

- たくあん
- いたがき大根
- おろしそば
- あさづけ

ふとろーり NANA

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【東海ブロック】

一宮市立木曽川東小学校5年生 樋口 真優さん
発表する郷土料理「豆腐みそ田楽」



愛知県



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

誰に聞きましたか？ 料理の名前 どのような料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

● 親せきの おばさん	 みそかつ 串かつ	(みそかつ) 赤みそに、だしや砂とうを加えた甘みのあるたれをトンカツにかけて食べる家庭料理。 (串かつ) 豚肉を串に刺して衣を付けて油で揚げ、みそかつと同じたれをかけたもの。食べやすく、お祭りの屋台でよく見かける。
● 祖母	 鬼まんじゅう	さつまいも、砂とう、薄力粉を混ぜて蒸したもの。栄養があり、おやつに最適。さつまいもがとれる秋によく作る。
● 母	 みそ煮込みうどん	寒い日や、体調の悪い時に食べる。赤みそを使ったうどん料理で、とり肉、かまぼこ、ねぎ、しいたけ、油あげを入れて煮つめるなべ料理。最後に卵をわけて入れる。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください。

きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前

●豆腐みそ田楽



だいず じまん おも りゆう
大好きで自慢したい！と思う理由

- 外で手軽に食べられる料理として江戸時代から大人気😊
- 愛知県江南市にある曼陀羅寺公園の蔵まっりの名物★
- おでんの元になった料理。みそと豆腐の相性抜群！
- 熱々の田楽に山椒(木の芽)の粉を少しかけて食べると、ツルツルした食感とみかんのような香りがして美味しい♡
- 愛知県で生産量が全国1位の大葉いっしょに食べるとさらにさわやかな香りがする。🌸

郷土料理を調べてみよう

郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

前のページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてください。人は、誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。

- 母に「豆腐のみそ田楽」の作り方を教わった。
- 母は、今年の春に、会社の人達とバーベキューをした時に、会社の人に教わった。
炭火で焼いた豆腐のみそ田楽の美味しさを知ってもらい、みんなに喜んで食べて
もらいたいという会社の社長の思いが込められていて毎年企画してもらっ
ているそうです。

♡ 母の思い ♡

- ✳ 家族が健康で元気に過ごせるように。栄養のあるものを摂ってほしい。
食べてくれる人が「美味しい!!」と喜んでくれますように。
- ✳ 店で手軽に買えるみそや豆腐だけど、大豆から豆腐やみそができるまでには
たくさんの時間と、手間がかかっている。そこには、作製人の努力と願いや、思いが込
められているので、どの食材にも感謝して残さず食べてほしい。

第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう（つくり方）

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かた き
作り方を聞いてみましょう。（食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど）

● 材料(2人分)

みそだれ

・赤みそ 大さじ3
(白みそ)

・砂糖 大さじ5

・酒 大さじ2

・みりん 大さじ1

・火焼豆腐 1丁

・サラダ油 少々

・大葉 4枚

・山椒の粉) 少々

・白ごま

・練り辛子

● 作り方 ●

① 1.5cmくらいの厚さで
たて長に切る。



② 2重にたてクッキングペーパーで
包み、20分ほどおく。



③ 鍋にみそだれの調味料を
混ぜ合わせ煮
立たせる。



④ フライパンに
油をひいて、焦げ目が
つくまで両面焼く。



⑤ 串を刺してから
みそだれをはけで
ぬる。



山椒の粉、
白ごまはお好みで
振りかける。
大葉と練り辛子を
そえる。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

- 愛知県には、赤みそを使った料理が多い（みそかつ、みそ煮込みうどん、田楽みそおでんなど）中でも愛知県岡崎市で生産されている味の濃い八丁みそ（豆みそ）は有名。
- 八丁みその由来…江戸時代、岡崎城より西へ8丁離れた八丁村で作られていたことから「八丁みそ」と名付けられた。
- 田楽の由来…平安時代に行われていた田の神をまつる踊りである「田楽」に由来する。豆腐を串に刺した形が、高足に乗って踊る芸人の姿に似ていたことから名付けられた。豆腐から始まり、こんにゃく、里いも、しいたけ、大根、ナスなど様々な物を素材として食べる料理となった。
- 菜飯田楽…細かくきざんだ大根の葉を混ぜ合わせたご飯（菜飯）に、豆腐のみそ田楽をセットにして味わうもの。江戸時代、東海道吉田宿（現在の豊橋市）の名物料理として広まった。田楽だけだと八丁みその甘さが強いが菜飯と一緒に食べると、大根の葉の風味がはじけた味わいとなる。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【近畿ブロック】

奈良市立伏見小学校 6年生 奥垣 知那美さん
発表する郷土料理「大和の茶がゆ」



奈良県



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ き 誰に聞きましたか？
りょうり なまえ 料理の名前
りょうり どのような料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

栄養教諭の	●奈良あえ	身近な保存食の乾物をあえて奈良漬を食べやすくした伝統食です。
●山中先生	●奈良のべ	●奈良春日宮の「おん祭」の日に食べられる行事食で12月の給食にも出ます。
	●柿なます	大根と人参の紅白なますに孔柿を入れて作ります。奈良のお世の定番で我が家は太根人参・孔柿は自家製です。
	●にゅうめん	奈良の有名な食材の三輪そめんを使って温かい出汁で食べるのがにゅうめんです。夏はそめん、冬はにゅうめんいただきます。
●母	●大和まなの煮物	まなと油あげをしょうゆで炊いたおかず寒の入り食と言われますが、我が家でも自家製のまなを使って食べます。
	●きな粉雑煮	奈良ではお用の雑煮を白かきで味づけをいただきます。そのもちを雑煮からと出してきな粉をからめて食べます。我が家は野菜ももちも自家製です。粥も初詣・お釈迦さまの忌に食べます。
●祖母	●柿の葉ずし	海のなない奈良では塩ではさくすくしめしにのせて殺菌作用のある柿の葉にちみ木の箱でおしなかせたずしです。保存がよくなります。我が家では秋祭りの日に合わせ数日前から柿の葉ずしを仕込みます。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください。

きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前

●奈良のおかいせん
(大和の茶がゆ)



大好きで自慢したい！と思う理由



●奈良に決まんなと言われているけど春夏秋冬 あきる事なく季節によって色々な食べ方ができます。
春は桜餅を入れて 夏は冷やして 秋はごぼうを入れて 冬は湯水で食べます。
その他にも冷やご飯の日はお茶代わりにかきたり 焼きだてのかきもちをジュウと入れて カル
パツパツ 食べたたり 焼いたおもちにかけたり 音と供に味わうのも最高！
もともと農家の方が畑仕事の合間にさといただけるおかいさんでした。畑で収穫した 季節の
食材を入れたり 全部自家製で食べられるというのがうれしいことです。

●お水取りで知られる井堂の練行僧の方の食事の献立にも茶がゆを古から食べていたことが記録されている。

●今昔変わらぬ祖母から母から私、そして未来へと何も変わらず受けついでいける味。

※この写真のおかさんは私が作りました。一度失敗しねばりが出ましたが2度目はおいしく
出来上がりました。奈良漬けやこうこ(たくあん漬) 梅干しは祖父が漬けた物です。
今昔変わらず受けついでたいです。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

3枚目

郷土料理を調べてみよう

郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

前のページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてください。誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。

● 祖母 母

生前祖母から聞いた話では昔は食べ物も豊富になく、農作業の合間にさとい頃から奈良の郷土食を教えてもらっていらしたそうです。祖母の実家は炊いていたそうです。年の離れた姉が毎日大和茶をさいばいしていたので、作っているのを見て教わったそうです。祖母いつも、ほうじ茶が家にあり、自家米が作れるようになった時には夏の暑い時期には、さめたかゆを、冬には温かいおかいさんを炊いていた。お正月にはもちや小豆の入ったかゆを。私もおかいさんを炊いて入れて、毎日あきないように、工夫していたそうです。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かつ
郷土料理を調べてみよう（つくり方）

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かつ き
作り方を聞いてみましょう。（食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど）

今回喜光寺の住職さんにおかさんの作り方を教わりました！

●分量	お米	1合
	ほうじ茶	10～15g
	水	1L
	塩	少々



この大なべで
100人分ぐらい



この中なべで
30人分ぐらい

作り方



おなべに水とお茶
葉をちゃん袋にいれ
てに火をかける。



お茶の色がマ
なたらちゃん袋
を取り出す。



生米を直前に洗い
吸水しない。
新米より古米で！



米を入れて3分～5分
煮立たせる。
※白いあわが出てきたら
おかさんのおはりのもとになる。



煮立たせたら
弱火にして
10分煮る



しんが残る位の食感
にする※米の中央が
わける位がベスト。

7火をとめてもらす



※大なべの時は
このちゃん袋を使
います実物は特大
です。



8できあがり

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

●大和茶 私の祖母は奈良の田原という大和茶産地の出身です。お茶といえば大和茶と言う程身近なものです。奈良市を中心に作られ大和茶と呼ばれています。お茶は1200年前中国から奈良に伝わりました。昔は薬としてお茶を飲まれていましたが、「西大寺の大盛式」がきっかけで一般的に飲まれるようになりました。※西大寺は伏見小学校区のお寺です。私達、伏見小学校では3年生に大和茶を身近に感じ地元で愛着がもてるよう地域学習があります。毎日の給食の中のメニューにも大和茶パン・ちくわの大和茶あげ・大和茶クリスピー・大和茶入りかき揚げなどが出ています。最近では、急須でお茶を入れる事も少なくなりましたが、海外でも人気を集めているとされる日本茶が健康飲料・健康食として注目されるようになり、奈良の町中でも大和茶を使った料理も増えてきました。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【中国四国ブロック】

松山市立番町小学校 6年生 松長 大翔さん

発表する郷土料理「鯛めし」



愛媛県



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や 給食 の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ き 誰に聞きましたか？
りょうり なまえ 料理の名前
りょうり どのような料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

●中予の祖父母 家族	●魚めし・・・ ●じゃこ天	魚週のウロコと内臓をのけ、米と丸ごとの魚周を炊く、ご飯。お祭りの時はもちろん、日常でもよく食べる。
●南予の祖父母 親せき	●魚めし・・・ ●さつまい	魚周のさし身を、生卵の入ったタレにひたして、炊きたてのご飯に ごう快にかけて食べる。
●周囲の人や 友だち	●いも炊き ●じゃこ天・・・	ほたるじゃこなどの 魚のすり身を、油で揚げたもの。おやつや おかず にそのまま食べるほか、みそ汁の具、うどんの具、ちらし寿司の具など 何にでも入れられる。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください。

きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前



● 鯛周めし

だいす じまん おも りゆう
大好きで自慢したい！と思う理由



- 鯛は愛媛県の県魚
- 愛媛の鯛は生産量全国1位（シェア50%以上）
- 「鯛周めし」は、愛媛県内では、どこでも食べられている郷土料理
- 炊きこみと 刺身をタレにつけて食べる2種類がある！どちらも美味しい



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙
3枚目

郷土料理を調べてみよう

郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

前のページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてください。誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。

中予の祖母の 魚周めし

- ・祖母は母に作り方を習った。
- ・お祭りの時、お客様の時はもちろん
日常の食事でも作る。
- ・おいしい魚周を食べてもらおうと思ってる。

魚周の身を外す時、ウロコや

小骨がご食反に残らないよう気を付けている。



中予の祖母
はあちゃん

豆知識

神功皇后にまつわる伝説がある!! 海水で作っていたとも言われている。

南予の祖母の 魚周めし

- ・子供の頃はなかった。
- ・魚周ではなく、魚参などの魚を使う
「ひゅうが食反」だった。
- ・20年位前に米料理屋さんで
食べて、作るようになった。



南予の祖母
はあちゃん

起源

- その1・酒を飲んでいて茶碗にご食反を盛り、魚周をのせて食べた!
- その2・敵に見つかからないよう、火を使わない料理を考えた!



第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう（つくり方）

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かた き しょくざい ふんりょう ちようりていめん ちようりよう ねんにんぶん
作り方を聞いてみましょう。（食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど）

中予の祖母の魚周めし

【材料：4人分】

魚周：1尾（400g） 米4カップ
酒大4、しょうゆ大4、塩小1、だし昆布

【作り方】

1. 米は洗ひ、ザルに上げる。
2. 魚周はウロコを耳取り、内臓を出しておく。
3. 炊飯器に米と水を加える。
調味料も入れて混ぜる。
4. 米の上に昆布をしき、魚周をのせてスイッチを入れる。
炊き上がった後魚周の身をほぐして、ご飯に混ぜる。

南予の祖母の魚周めし

【材料：4人分】

魚周（刺身用）：400g、卵4こ、ご飯4人分
薬味（大葉、ネギ、ワカメ、ゴマ）
タレ（しょうゆ大4、酒大2、みりん大2）

【作り方】

1. 魚周は5mmの厚さに切る
2. タレの材料をおおせて、魚周を15分くらい漬ける。
卵を入れて混ぜる。
3. ご飯を器に盛り、タレごと魚周を盛り
薬味をちらす。

魚周を魚参にすると
「てうが食反」になる



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

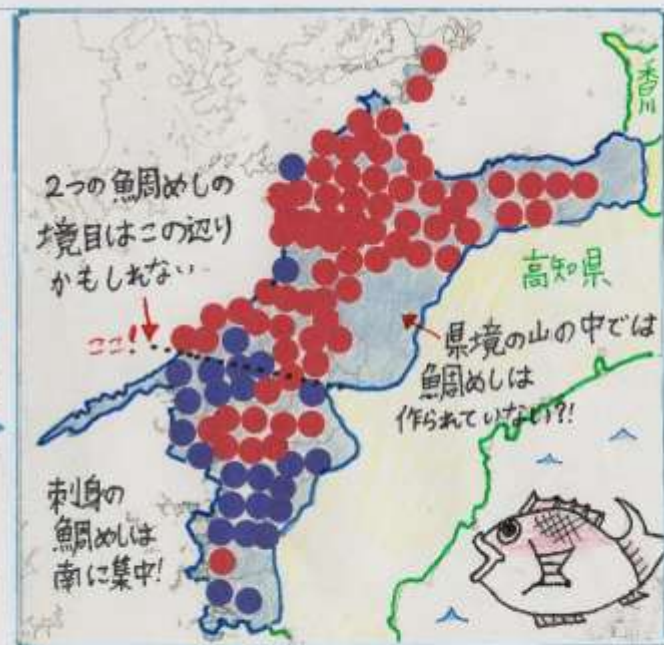
5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

- **魚めし**についてわかったこと！
愛媛県の郷土料理「魚めし」は
2種類ある!!
 - 火炙きこみご飯の魚めし
 - 農林水産省の「郷土料理百選」に
選ばれた 刺身を使った魚めし
- **2種類の魚めしの境目はどこにあるか！**
家族、親せき、友だちなど、20市町100人に
調査を実施（H27.8月）
〈結果より〉
 - ・100人中 火炙きこみ 74人、刺身 26人
 - ・佐田山甲半島を境に魚めしの種類が違ふ。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【九州ブロック】

鹿児島市立星峯西小学校4年生 倉ヶ崎 弘祐さん

発表する郷土料理「しゅんかん」



鹿児島県



第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ き 誰に聞きましたか？
りょうり なまえ 料理の名前
りょうり どのような料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

●そう祖父 ●豚骨

豚骨はさつま武士たちの戦場ばかり場でこれを作りはじめた時から今まで300年になるといわれています。ぶつかりた豚のあばら骨やしょうちゅうでこん(大根)、黒やとうなど鹿児島の特産品を使ったさつまにふさわしい代表料理です。

●祖母 ●しゅんかん

たけのこのふるさと鹿児島で、い新まで、珍重品であったたけのこを主にいのしし、豚肉をくわえ、色とりどりの野菜と煮つけた春のネ兄い料理王里です。

●母 ●さつま汁

江戸時代とうけいをし、さつまの土風を高める習慣がありました。まけたとりをみそ汁にしたのがはじまりといわれています。本来はさつまじりを用いますが現代ではとりにかわって豚肉も使われています。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください。

きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前

・しゅんかん



だいすき じまん おも りゆう
大好きで自慢したい！と思う理由

●しゅんかんは、お客や主人、長男には、はしっこを食べさせないというハクバ
りから野菜はすべて面とりしてとのお材料を大きく切て豚肉やいのしの肉といしょに
うす味にしたて材料の持ち味が生かされたせんさいな料理です。
しゅんかんというきょう土料理を知っている人がたんたん少なくなっています。ぼくは、
たくさんの人にしゅんかんを知ってほしいと思います。

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

きょうどりょうり しら
郷土料理を調べてみよう

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。



発表用紙
3枚目

まえのページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてくれた人は、誰からいつ習ったのでしょうか？

また、作るときに、どう思っ作っ作っているのでしょうか？聞いてみましょう。

●祖母に聞きました。

祖母が小学生のころ、親せきの正月に行ったとき、いのししの肉の入ったしゃんかんを食べたそうです。先祖代々お正月のお祝い料理として親から子に受けつがれていきました。地元でとれたオオカサを最もおいしく食べられるように工夫した知恵がつまっています。家とく特の味を伝えたいという思いと、お母さんの味に近づきたいという思いがあります。鹿児島では、大切なお客様に郷土料理で、おもてなしする家が多いそうです。



作った人の真心がこもった最高のごちそうだから、食べた人の心にのこるのだと思います。

「しゃんかんを食べるとなつかしいお母さんの味がする」と祖母は、言ってくれました。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理!

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう(つくり方)

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かた き
作り方を聞いてみましょう。(食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど)

●材料(4人分)

豚肉	300g
ごぼう	100g
桜島大根	300g
人参	100g
たけのこ	150g
油あげ	2枚
干しいたけ	4枚
罗子菜こんぶ	3g
葉ねぎ	10本
出し汁	5カップ
サ也シ酒	1/3カップ
うす口しょうゆ	1/3カップ

<しゃんかんの作り方>

- ①豚肉はかまきりをして、塩をべたりおこし塩づけにして五日置く。冷蔵庫に入れておく。
 - ②ごぼうは皮をこそぎ5センチ長さに切り、水にさらしておけきする。
 - ③大根、人参は5センチ長さ、2センチあつさの長方体にして切り面取り。
 - ④油あげは三角にして切り、油をきいて干し、たけのこは、おろし、こんぶは、むすんでおく。
 - ⑤①の肉を水から20分にて、塩をきく。
 - ⑥なべに出し汁を入れ、ごぼうしいたけをくわえてしばらく、次に大根、人参、油あげ、しょうゆ、しょうゆを足す。
 - ⑦火が通ったのこりのしょうゆ、ねぎ、こんぶ、油あげを加えて、中火で15分煮る。
 - ⑧豚肉を蒸し出し5ミリあつさに切り、罗子菜とい。しょうゆにつける。
- ※大根はふつうの大根で代用してもよい。
- ④油あげは豆ふを水で洗ったものを油で揚げる。

第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

みりなくいっはいの鹿児島県の「黒」たち



黒牛

しつものいい牛に育つ
ためにはよく食べ
よくねるのが原そくです。



黒豚

し料にさつまいもを
使うことにより、黒豚
特有のあま味が生まれます。



黒さつまどり

日本三大地どりの一つと
いわれている「さつまどり」と
かけあわせた素晴らしい地どりです。



クロマグロ（本マグロ）

日本有数のように
生産地です。日本の
食産業や食生活を支え
ています。

黒酢



黒ざとう

郷土料理によく
使われる鹿児島には
かかせないさとうです。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

【沖縄ブロック】

八重瀬町立東風平小学校5年生 金城 舞桜さん
発表する郷土料理「なかみ汁」



沖縄県



第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙
1枚目

あなたのふるさとや家の郷土料理を聞いてみよう！

おうちの人や、近所の人、学校の先生や給食の栄養士さんや、料理店の人、農家の人など・・・

周りの人に郷土料理について聞いて、書いてみましょう。

だれ き 誰に聞きましたか？
りょうり なまえ 料理の名前
りょうり どのような料理でしたか？（食 材、季節、行事、誰と、どこで食べる料理なのかなど）

●おじいちゃん ●てびち汁

豚足を大根と昆布といらしに
かっお だしでにこんだもの。



●おばあちゃん ●ゴーヤーチャンプルー

ゴーヤーと島豆腐を炒めて
たまごでとじたもの。夏にテ明止にも◎



料理教室
の先生 ●なかみ汁

豚の内臓を使った料理で
お祝い事にかかせない料理。
お正月やお盆の行事に作られる。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙
2枚目

あなたが大好きで自慢したい郷土料理！

あなたが、大好きで自慢したい！と思う郷土料理はなんですか？その理由も教えてください。

きょうどりょうり なまえ
郷土料理の名前

● なかみ汁



だいず じまん おも りゆう
大好きで自慢したい！と思う理由

- おばあちゃんが作ってくれる料理の中で、一番好きな料理です。
その理由はかつおだしと鰹だしを混ぜただしの味が
とてもおいしいからです。お正月やお盆に食べるのが、
いつも楽しみです。琉球王朝時代の料理が、今も作られているのも
スゴイ！！

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理！

発表用紙

3枚目

きょうどりょうり しら
郷土料理を調べてみよう

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

まえ 前のページで書いた「あなたが自慢したい郷土料理」。料理を教えてくれた人は、誰からいつ習ったのでしょうか？

また、つくるときに、どうおもってつくっているのでしょうか？聞いてみましょう。

● おばあちゃん

お母さんがなくなっていたので
親せまの人から作り方を聞いて、
お母さんの味を思い出しながら
作っているそうです。

お正月やお盆には、子供や孫がたくさん
集まるので、お鍋いっぱいの中かみ汁を
作るのには下ごしらえに時間もかかって
たいへんだけど、心をこめて作っているそうです。

お母さん

私のお母さんは福岡出身なので
沖縄のおばあちゃんから教えてもらっています。



第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 ふるさと&わが家の郷土料理!

発表用紙

4枚目

きょうどりょうり しら かた
郷土料理を調べてみよう (つくり方)

きょうどりょうり ふか しら
郷土料理をもっと、深く調べてみましょう。

つく かた き
作り方を聞いてみましょう。(食材、分量、調理手順、調味料、何人分なのかなど)



な
か
み

● なかみ汁について

(材料)

なかみ ... 500g
干ししいたけ ... 4枚
こんにゃく ... 250g (小袋)
かつおだし ... 1000ml
豚だし ... 500ml
うすくちしょうゆ ... 適量
塩 ... 適量

↑
材料も味付けもシンプル。
だしととってもおいしい!!

(作り方)

1. なかみを下ごしらえする。
2. 水でもどした干ししいたけをうす切りする。
3. かつおだし、豚だしで、なかみ・干ししいたけ
こんにゃくを弱火でゆっくり煮込む。
4. しょうゆと塩で味付けして完成。

ゆっくり煮込む
ことで、味が
しみ込みます。

～なかみの下ごしらえについて～

なかみのくさみをとるために、薄カミ分度何度か
もみ洗いで、次に何時間もゆでてやわらかくする。
なかみの下ごしらえに手間ひまをかけ、しっかりくさみを
とりのぞくことが、おいしいなかみ汁を作る1番のポイント

第3回 日本全国子ども郷土料理サミット 発表 ふるさと＆わが家の郷土料理！

発表用紙

5枚目

日本全国のお友達にむけて、郷土料理を紹介しよう。

補足用シート（写真や絵、文字でもっと表現したいことがあれば、自由に書いてみましょう。）

※本紙1枚のみ（コピー使用不可）

● 沖縄の郷土料理とは ……

琉球料理と沖縄料理に分けられます。

琉球料理

琉球の時代から
うけつがれた料理

— 宮廷料理 ……

王家や中国からのお客を
もてなすための料理

— 庶民料理

豚肉が使われて
いるのも特徴！！

沖縄料理

戦後の影響を受けて
作られるようになった料理



沖縄では豚を頭からしぼり
内臓や血まで、鳴き声以外は
全部料理に使います。

「耳（ミガー）」 ミガーのピーナツ和え
「足（てびち）」 てびち汁
「あばら（ソーキ）」 ソーキ汁
「豚バラ（ミ枚肉）」 ラフテー
「血（カー）」 カーイリチャー

豚の色々な部分をムダなくおいしく食べられるように、ていねいに下ごしらえする方法や
食材を大切にすることは、何百年たった今の沖縄にしっかりと受けつがれています。

審査結果

総合グランプリ（1名）	近畿ブロック	選抜者	奈良県 奈良市立伏見小学校 6年生 奥垣 知那美さん 発表した郷土料理「大和の茶がゆ」
調査力賞（1名）	近畿ブロック	選抜者	奈良県 奈良市立伏見小学校 6年生 奥垣 知那美さん 発表した郷土料理「大和の茶がゆ」
構成力賞（1名）	東北ブロック	選抜者	宮城県 仙台市立八幡小学校 6年生 岡本 朱里さん 発表した郷土料理「はらこ飯」
表現力賞（1名）	関東ブロック	選抜者	千葉県 千葉市立西小中台小学校 6年生 遠藤 なゆさん 発表した郷土料理「なめろう」
郷土愛賞（1名）	沖縄ブロック	選抜者	沖縄県 八重瀬町立東風平小学校 5年生 金城 舞桜さん 発表する郷土料理「なかみ汁」
郷土料理応援賞（5名）	北海道ブロック	選抜者	上川町立上川小学校 6年生 高橋 夢月さん 発表した郷土料理「よもぎもち」
	北陸ブロック	選抜者	福井県 福井市立松本小学校 4年生 松尾 菜那さん 発表した郷土料理「たくあんの煮たの」
	東海ブロック	選抜者	愛知県 一宮市立木曽川東小学校 5年生 樋口 眞優さん 発表した郷土料理「豆腐みそ田楽」
	中国四国ブロック	選抜者	愛媛県 松山市立番町小学校 6年生 松長 大翔さん 発表した郷土料理「鯛めし」
	九州ブロック	選抜者	鹿児島県 鹿児島市立星峯西小学校 4年生 倉ヶ崎 弘祐さん 発表した郷土料理「しゅんかん」

各賞、及び審査基準について

「調査力賞」

家族や地域・学校など周囲の声や情報に耳を傾け、自分の郷土料理について聴き取り・リサーチする力が優れた発表に授与

審査基準：調査力点

「構成力賞」

自ら調べた郷土料理に関する情報についてまとめ、発表するための資料を分かりやすく構成する力が優れた発表に授与

審査基準：構成力点

「表現力賞」

自らまとめた郷土料理について、絵、写真、自身の言葉で壇上で気持ちをこめて生き活きと表現する力が優れた発表に授与

審査基準：表現力点

「郷土愛賞」

自らの郷土とその食文化に誇りをもった発表で、全国の子どもの心を動かす、郷土愛の強さが優れた発表に授与

審査基準：郷土愛点

「総合グランプリ」

調査力、構成力、表現力、郷土愛、印象点、総合プレゼンテーション力の合計点から総合的にもっとも評価された作品に授与

審査基準：調査力、構成力、表現力、郷土愛、印象点、総合プレゼンテーション力、すべての合計得点により授与

佳作作品



北海道ブロック 北海道 札幌市立山の手小学校 6年生 姉崎 晴未さん
応募作品「おせち料理」



東北ブロック 秋田県 秋田大学教育文化学部附属小学校 5年生 煤賀 優弥さん
応募作品「じゅんさい鍋」



関東ブロック 長野県 長野市立大豆島小学校 6年生 徳嵩 紅葉さん
応募作品「おやき、すいとん」

佳作作品



北陸ブロック 富山県 高岡市立二塚小学校 6年生 前原 陽香里さん
応募作品「いところ煮」



東海ブロック 愛知県 稲沢市立坂田小学校 6年生 田中 颯人さん
応募作品「もろこ寿司」



近畿ブロック 兵庫県 淡路市立志筑小学校 6年生 柿原 彩華さん
応募作品「いびつ餅」

佳作作品



中国四国ブロック 福山暁の星小学校 5年生 黒川 創也さん
応募作品「うずみ」



九州ブロック 鹿児島県 鹿児島市立荒田小学校 6年生 野上 歓和さん
応募作品「豚骨」



沖縄ブロック 沖縄県 うるま市立城前小学校 6年生 大嶺 のぞみさん
応募作品「スーチカー」

おえかき部門審査員プロフィール

審査員

細井 壯一 氏（有限会社 全国学校給食協会 代表取締役）

1954年創刊、月刊「学校給食」編集長。学校給食の普及と発展に寄与したいという思いから子どもの食を見守り続けている。
全国各地の郷土料理にも精通。

結城 昌子 氏（アートディレクター、エッセイスト）

武蔵野美術大学卒業。アートとの新しいコミュニケーションを提案する書籍を多数企画、構成、執筆。
子どものためのアートの絵本の企画、制作をきっかけに子どもとアートをつなぐ活動を行っている。

清 絢 氏（食文化研究者、一般社団法人和食文化国民会議調査研究部会幹事、京都光華女子大学真宗文化研究所研究員）

大阪府出身。上智大学文学部史学科、大谷大学大学院文学研究科仏教文化専攻修了。

地域に伝承される郷土食や農山漁村の食生活の調査研究を行うとともに、郷土食に関する執筆や講演などを行っている。

審査基準について

下記を審査基準に、各ブロック毎に「金賞」、「銀賞」、「銅賞」を選出。

表現力：柔軟で自由な表現で描かれているか

色彩の豊かさ：色使いが豊かでのびのびと描けているか

自由な発想：子どもならではの感性が表現されているか

構図：構図上の工夫があるか

郷土愛：おいしい！もっと食べたい！じまんしたい！私のまち&わが家の郷土料理への想いが伝わるか

おえかき部門 入賞作品

北海道ブロック



【金賞】

北海道 札幌市立新光小学校 2年生
沢田すずりさん

作品名「ジンギスカンなべをかこんでカンパイ！！」
料理名：ジンギスカン



【銀賞】

北海道 札幌市立盤溪小学校 2年生
小野寺 怜璃さん

作品名「おいしいスープカレー」
料理名：スープカレー



【銅賞】

北海道 札幌市立平岸小学校 1年生
高橋 一瑳さん

作品名「いくらどんおいしいな」
料理名：いくら丼

おえかき部門 入賞作品

東北ブロック



【金賞】

山形県 山形市立西小学校 3年生
太田 そまりさん

作品名「いただきます」
料理名：芋煮



【銀賞】

山形県 山形市立第十小学校 2年生
庄司 悠斗さん

作品名「日本一の芋煮会」
料理名：芋煮



【銅賞】

山形県 山形市立第四小学校 2年生
金成 千彩さん

作品名「山形の自慢料理」
料理名：芋煮

おえかき部門 入賞作品

関東ブロック



【金賞】

埼玉県 さいたま市立大東小学校 2年生
金森 万采さん

作品名「いがまんじゅう」
料理名：いが饅頭



【銀賞】

東京都 新宿区立愛日小学校 2年生
蓮沼 芳音さん

作品名「たまごのおすし」
料理名：寿司（玉子）



【銅賞】

長野県 長野市立昭和小学校 3年生
上野 寧々花さん

作品名「きょうど料理でピクニック」
料理名：おやき、野沢菜の漬物

おえかき部門 入賞作品

北陸ブロック



【金賞】

福井県 越前市立王子保小学校 2年生
山田 博丈さん

作品名「大すき、うちまめまん」
料理名：うちまめなます



【銀賞】

富山県 高岡市立二塚小学校 3年生
畠 優太さん

作品名「おばあちゃんが作ってくれるおぞうに」
料理名：お雑煮



【銅賞】

福井県 福井市立中藤小学校 3年生
坂口 明日香さん

作品名「大すきなおろしそば」
料理名：おろしそば

おえかき部門 入賞作品

東海ブロック



【金賞】

愛知県 名古屋市立笹島小学校 1年生
安田 諭二さん

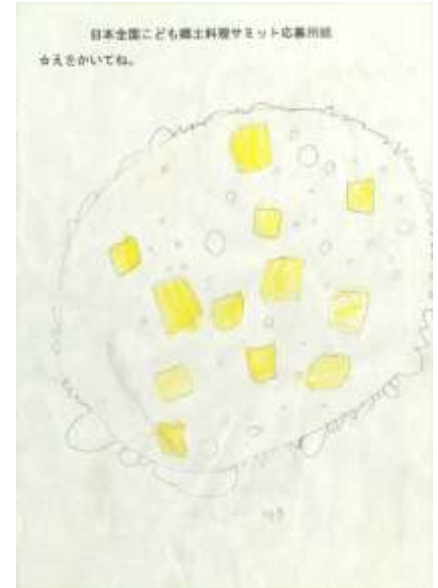
作品名「みそにこみうどん」
料理名：味噌煮込みうどん



【銀賞】

愛知県 豊橋市立植田小学校 2年生
原 悠真さん

作品名「原家のオリジナル料理」
料理名：豊橋けんちん汁



【銅賞】

愛知県 豊橋市立岩田小学校 1年生
水野 さあやさん

作品名「おおきなおにまんじゅう」
料理名：鬼まんじゅう

おえかき部門 入賞作品

中国四国ブロック



【金賞】

岡山県 津山市立成名小学校 3年生
保田 楽々さん

作品名「みんなでわいわい岡山ばらずし」
料理名：ばらずし



【銀賞】

岡山県 真庭市立川東小学校 2年生
田淵 未翔さん

作品名「ジンギスカン」
料理名：ジンギスカン



【銅賞】

愛媛県 新居浜市立金子小学校 1年生
篠藤 美佑さん

作品名「大すきおいしいフルーツポンチ」
料理名：オレンジジュースフルーツポンチ

おえかき部門 入賞作品

九州ブロック



【金賞】

熊本県 天草市立本渡北小学校 3年生
川嶋 晃さん

作品名「松下のおじさんと。」
料理名：こっば餅



【銀賞】

長崎県 大村市立竹松小学校 2年生
菅野谷 れんさん

作品名「大村ずし おいしいバイ！」
料理名：大村寿司



【銅賞】

長崎県 大村市立西大村小学校 3年生
佐藤 諒成さん

作品名「長崎チャンポンおいしかバイ！」
料理名：長崎ちゃんぽん

おえかき部門 入賞作品

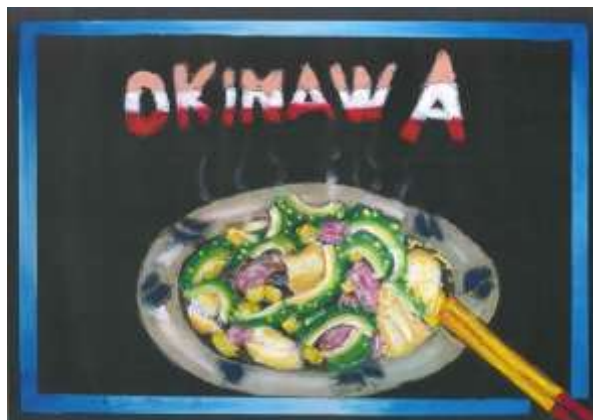
沖縄ブロック



【金賞】

沖縄県 沖縄市立安慶田小学校 1年生
岸本 莉央奈さん

作品名「ナーベラー マサイビーン」
料理名：ナーベラーンプサー



【銀賞】

沖縄県 那覇市立天妃小学校 2年生
具志堅 陸桜さん

作品名「沖縄のチャンプルーは、おうちごはん」
料理名：ゴーヤーチャンプルー



【銅賞】

沖縄県 うるま市立南原小学校 2年生
友寄 隆雅さん

作品名「感謝の気持ちをつめこんだ沖縄風重箱」
料理名：御三味（ウサンミー）

第3回 日本全国こども郷土料理サミット 発表 私のまち&わが家の郷土料理！

運営事務局より

第3回を迎えた今年は「調査・発表部門」（4年生～6年生）に加えて「おえかき部門」（1年生～3年生）が新設されました。

家庭や地域に先祖代々伝わる郷土料理を調べ、自慢したいという思いや、食べたいと思う気持ちがあふれた発表や作品の数々はどれも甲乙が付けがたく、優劣があるものではありません。

世代を超えて受け継がれてきた料理には、各家庭、地域の歴史ある物語があります。

日本全国に伝わる食文化、すなわち日本人の心を伝え守っていくためにも、皆様にも食文化について考え続けていただければ幸いです。

参加者の皆様、ご家族、関係者の皆様にあらためて感謝申し上げます。

各家庭や地域でより一層、日本の財産である郷土料理について、会話の機会が増えますことを、運営事務局一同期待しています。

