

# みかぼう食育通信

第7号

平成24年  
3月発行



## 「わかやま食と健康フェア」を開催

～平成23年12月4日（日）パームシティ和歌山店にて～  
食体験や試食、運動体験や健康チェックなどを実施し、大人から子どもまで楽しみながら食と健康を体感していただきました。

## CONTENTS

- P.1 「毎日くだものを食べて元気な体を作ろう」
- P.2 「地域の食と農を知ろう  
～子どもたちが郷土料理に挑戦～」  
「データからみる食育  
(食料費で一番お金をかけているものは?)」
- P.3 「旬の食材(しらす)de食事バランスガイド」  
「食育活動紹介  
(有限責任事業組合栄養サポート紀南LLP)」
- P.4 「郷土の味(めはりずし・いのこ餅)」  
「わかやま食育応援隊ってご存じですか？」

## 「毎日くだものを食べて元気な体を作ろう」



みかぼう

みなさんは、和歌山といえば何を思い出しますか？

「梅」や「みかん」などの農産物を思い浮かべた人も多いのでは・・・

それもそのはず。和歌山には全国的に高い産出額を誇る農産物が多く、梅、柿は全国シェア第1位、みかんは全国第2位です。また、果実全体の産出額も約520億円で、青森県に次いで全国第2位と、和歌山はまさに「果樹王国」といえます。他にも、温暖な気候や地形を活かし、桃やすもも、キウイフルーツなどの生産も盛んです。

ぜひ、果樹王国和歌山で四季折々の果物を味わって下さい。



### いちじく

旬：7月中旬～10月下旬  
主な産地：紀の川市  
和歌山市等



### 桃

旬：6月上旬～8月中旬  
主な産地：紀の川市  
かつらぎ町等



### 柿

旬：9月上旬～12月中旬  
主な産地：かつらぎ町、橋本市、  
紀の川市、九度山町等



### びわ

旬：5月下旬～6月下旬  
主な産地：海南市  
湯浅町等



### キウイフルーツ

旬：11月上旬～3月下旬  
主な産地：紀の川市  
海南市等



### すもも

旬：6月上旬～8月下旬  
主な産地：かつらぎ町  
紀の川市  
田辺市等



### 温州みかん

旬：9月下旬～2月中旬  
主な産地：有田川町、海南市  
有田市、紀の川市  
田辺市等



### 梅

旬：5月中旬～7月中旬  
主な産地：みなべ町  
田辺市等

毎月第3月曜日からの1週間は「ふるさと和歌山食週間」です。  
ふるさと和歌山食週間には、ぜひ和歌山の食で食卓を彩って下さい。

### 「毎日くだもの200g」

果物には体調を整えるビタミンをはじめ、健康に良い成分がたくさん含まれています。  
1日に200gの果物を食べるようにしましょう！

### 200gのめやす

みかん 2個   桃 2個    
柿 2個   キウイフルーツ 2個  



## 地域の食と農を知ろう ～子ども達が郷土料理に挑戦～

県では、子ども達に郷土の食文化を伝えていくため、今年度から小学生や特別支援学校生を対象に地元の旬の野菜や果物を使った郷土料理実習を行っています。

食育ボランティアである生活研究グループやJ A女性会の方々の手ほどきを受けながら、500名の子ども達が「めはりずし」や「いのこ餅」、「さんしょぼ（麦あめ）」など昔懐かしい伝統食をはじめ、柿、みかんなど地元特産物を使った料理に挑戦しました。

子ども達は調理実習とともに、地域農産物の生産状況や伝統食のいわれなども学び、地元農業と郷土の食文化を見直す良い機会になったようです。



くくるみちちしり  
(かこりぎ町立妙寺小学校)

めはりずしづくり  
(太地町立太地小学校)



### さんしょぼ（麦あめ）

#### <材料>

はったい粉	300g
水あめ	250g
砂糖	250g
水	80～100ml
きなこ	100g



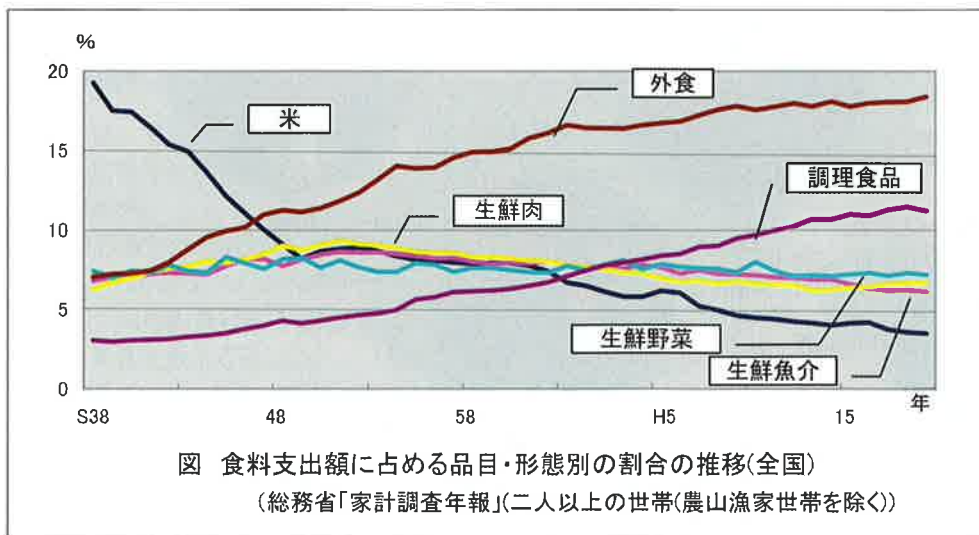
#### <作り方>

- ①砂糖と水を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら水あめを入れてとくす。
- ②沸騰して大きい泡から小さい泡（10～15秒）になった時、火をおろしてはったい粉の中に入れる。
- ③手早く練り合わせ、適当な大きさに丸めたものをきな粉をまぶしながら、棒状に伸ばして食べやすい大きさに切り、さらにきな粉をまぶす。

はったい粉(大麦を炒って挽いた粉)で作るさんしょぼは昔の貴重なおやつでした。家庭でも簡単に作ることができますので、ぜひ挑戦してみてください。

## データからみる食育

## 食料費で一番お金をかけているものは？



(注)「調理食品」とは工業的加工以外の一般的に家庭や飲食店で行うような調理の全部又は一部を行った食品。冷凍調理食品、レトルトパウチ食品及び複数素材を調理したものを含む。弁当、おにぎり、調理パン、中華まんじゅう、レトルトパウチ食品、各種総菜など。カップめん、即席めんを含まない。



全体として、外食、中食（調理食品）は増加傾向にあり、家庭での食材としての肉、魚介、野菜の購入は減少傾向となっています。また、日本人の主食である米の購入も大幅に減少していることがわかります。

# 旬の食材de食事バランスガイド

# しらす



「しらす」はイワシ類（マイワシやカタクチイワシなど）のこどもを、塩を加えて釜で煮あげ、乾燥させたものです。

煮あげた後に、さました状態のものが「かまあげ」で、柔らかい食感が特徴です。

また、「かまあげ」を乾燥させたものが「しらす干し」で、「かまあげ」に比べ日持ちします。

和歌山県は全国有数の生産県で、春（3～5月）と秋（9～10月）に旬を迎えます。

カルシウムも豊富な旬の味。様々な料理のアクセントに使ってみましょう。



## 紀州わかやま「食事バランスガイド」では

魚、肉、卵などに由来するたんぱく質の量6gを1つ(SV)として、「1日3～5つ(SV)食べましょう」とされています。

しらす干しなら15g程度で1つ(SV)。

旬の魚を上手に取り入れて、バランスのよい食生活を送りましょう。



**3.5 主菜** (肉・魚・卵・大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 =	目玉焼き	冷や奴	高野豆腐	黒豆ごもく煮	マグロの刺身
2つ分 =	しらす(タチウオ)	かつおたたき	3つ分 =		
			ハンバーグ	クジラ竜田揚げ	紀州鰹揚げ

紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

## 活動紹介

## 有限責任事業組合栄養サポート紀南LLP

私たち栄養サポートは、0歳児から就学前までの親子指導、子供料理教室などを支援しています。

朝食の大切さ、簡単朝食メニューなど、小さいころからの正しい食生活の基礎作りを共に学んでいます。

冬休み親子料理教室では、地場産を使ったおせち料理づくりなどを行いました。参加してくれた子供たちは包丁さばきも見事で、感心させられました。

食育指導では、上富田町の小学校6年生を対象にして、正しいご飯の量、野菜の摂取量などを教え、1日の生活のリズムが成長に欠かせないたくさんのホルモンを作り出すことなどを指導しました。12歳から14歳の主食の量については、少ない子供たちが多かったです。



冬休み親子料理教室～おせち料理づくり～

栄養講座 上富田町立 岩田小学校



## 郷土の味にチャレンジ!

今回は、県内小学校・特別支援学校で実施した郷土料理体験から2品紹介します。

### めはりずし

#### <材料>

米 3合  
高菜の漬物(塩漬) 10枚  
調味液  
しょうゆ 大さじ2  
みりん 小さじ1  
(調味液は好みで加減する)



#### <作り方>

- ①高菜漬は洗って水気をよく絞り、調味液をふりかけて軽くもみ、しばらくなじませる。
- ②米は洗って普通に炊く。
- ③葉の軸の部分のみじん切りにし、分量外のしょうゆ・みりん少々で下味をつけ、ご飯に混ぜておく。
- ④葉を広げご飯をのせ、葉でくるみ込みながら形を作る。

#### <一口メモ>

冬から春先、熊野地方では高菜の漬け込みが各家庭の行事になっています。

元々、この高菜の漬物を使った「めはりずし」は、山仕事や畑仕事の弁当として作られていた郷土食です。

今では、食べやすいように小さく握っていますが、昔はたいへん大きく握っていました。「めはりずし」の名は、「食べる時に目を見張るほど大きな口を開かなければならない」、あるいは「目を見張るほどおいしい」ということから名付けられたと伝えられています。

### いのこ餅

#### <材料>

米 4合  
もち米 1合  
里芋 250g  
塩 小さじ2  
小豆 650g  
砂糖 500~550g  
塩 少々



#### <作り方>

- ①小豆は洗ってゆでこぼし、たっぷりの水でやわらかくなるまで煮る。ざるでこし、こした汁はさらして作った袋に入れて絞ると生あんができる。
- ②生あんに砂糖を加えて煮あげる。途中で塩少々を加えて味をととのえる。
- ③里芋は皮をむき、薄切りにして塩でもみ、ぬめりをとる。
- ④米と餅米は洗って炊飯器に入れ、ご飯を炊く要領で水を加える。塩を加え、里芋をのせて炊く。熱いうちにすりこぎでつぶして小さくにぎる。
- ⑤②のあんをラップの上に広げ、⑤のご飯をのせて包む。

#### <一口メモ>

旧暦10月の亥の日に作り、秋の収穫に感謝しました。里芋を入れているので翌日でもやわらかい餅です。

## わかやま食育応援隊ってご存じですか?

県では、学校や地域で料理講習や農漁業体験等の指導を行っていただけの方を「わかやま食育応援隊」(食育ボランティア)として登録しています。

登録名簿や依頼方法など詳しくは、HP「和歌山県食育ひろば」([http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/index\\_1.html](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/index_1.html))をご覧ください。

「郷土料理を教えてください」、「農漁業体験をしたいけど」、「食事バランスガイドって」…など  
こんな時にぜひ依頼して下さい。

### 食育応援隊



\* 和歌山県の食育推進月間 \*  
毎年10月

『食べることは学ぶこと、考えよう 皆と私の食の未来!』

\* ふるさと和歌山食週間 \*  
毎月第3月曜日からの1週間

『食べて安心! 食べて元気! 紀州のふっど!』

(編集・発行)

和歌山県 果樹園芸課 普及・食育班

(問い合わせ先)

〒640-8585 和歌山市小松原一丁目1番地

TEL: 073-441-2903 FAX: 073-441-2909

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp