



旬の食材 de 食事バランスガイド (山椒)

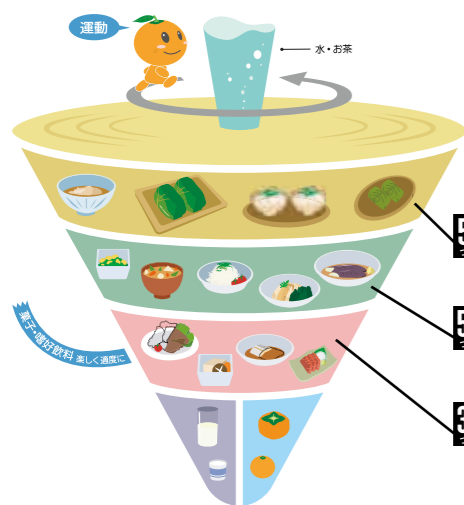
和歌山県は山椒の生産量日本一を誇っており、中でも有田川町はぶどう山椒発祥の地です。ぶどう山椒はその名の通り、ぶどうの房のようにたくさんの果実を実らせ、粒が大きく肉厚で、爽やかな香りが特徴です。果実は料理に、皮の部分は乾燥させて七味唐辛子に、若葉は和食の彩りや香り付けに使われます。

- ・実山椒 (生) 収穫時期：5月上旬～6月上旬
使い方：主に佃煮やちりめん山椒等に
- ・乾山椒 (乾燥) 収穫時期：7月上旬～8月中旬
使い方：粉山椒として七味の原料等に



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

香辛料や薬味として調理される場合、主材料として扱いませんが、山椒は「主食」、「主菜」、「副菜」と様々な料理のアクセントになります。



5.7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だつたら4杯程度

5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

◆山椒ドレッシングのレシピ◆

- ・山椒ペースト
- ・醤油
- ・酢
- ・みりん
- ・すりゴマ
- ・味噌
- ・オイスターソース
- ・オリーブ油

各 大きさ1

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。

郷土の味にチャレンジ! 『山椒こんにゃく味噌和え』

<由来>

こんにゃくの味噌和えは、有田川町清水地域の郷土料理で、これに特産品の山椒を加えて作ったものです。

<材料> 4人分

- ・味噌 50g
- ・実山椒 (生) 5g
- ・こんにゃく 2～3丁

<作り方>

- ① こんにゃくは一口大にちぎり、茹でて水気を切っておく。
- ② 実山椒は2～3回ゆでこぼしてアクを取り、水気を切っておく。それをすり鉢ですりつぶしておく。
- ③ ②の実山椒に味噌を入れてよく混ぜておく。
- ④ 出来上がった③の山椒味噌とこんにゃくを和える。

<参考> 活かそう、伝えよう! わかやまの食材と食文化 (和歌山県生活研究グループ連絡協議会・和歌山県)



【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 産地振興班

(問い合わせ先)

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地

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

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp

CONTENTS

- ◆ 関西広域連合が和歌山市の小学校で出前授業を開催 P.1
- ◆ JA 紀の里が「地産地消等優良活動表彰」を受賞 P.1
- ◆ 給食での利用拡大を目指し「鯨料理講習会」を開催 P.2
- ◆ 「わかやま健康と食のフェスタ2019」を開催 P.2
- ◆ 食育活動紹介 (公益社団法人畜産協会わかやま) P.3
- ◆ データから見る食育 (健康寿命の延伸につながる食育の推進) P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド (山椒) P.4
- ◆ 郷土の味にチャレンジ! 『山椒こんにゃく味噌和え』 P.4

関西広域連合が和歌山市の小学校で出前授業を開催

関西広域連合農林水産部では、「まず、地場産・府県産、なければエリア内産」を基本として、地産地消による農林水産物の利用拡大を図るため、広域連合を構成する府県市の特産農林水産物を他府県の学校給食に提供する取組を進めています。



出前授業の様子



ニジマスの照り焼き

令和元年10月3日(木)に和歌山市立松江小学校に滋賀県産「ニジマス」が給食に提供され、全校生徒に「ニジマスの照り焼き」として振る舞われるとともに、「びわ湖と漁業について」と題した出前授業が実施され、滋賀県の職員からびわ湖の漁業や固有種、環境問題等について教わりました。

JA 紀の里が「地産地消等優良活動表彰」を受賞

令和元年度地産地消等優良活動表彰(農林水産省食料産業局長賞(生産部門))

農林水産省は、「地産地消等優良活動表彰」として、全国各地の地産地消及び国産農林水産物・食品の消費拡大を目的とした優れた取組を募集し、今年度は4部門(生産部門、食品産業部門、教育関係部門、個人部門)の表彰者13の団体及び個人が発表され、紀の里農業協同組合が「農林水産省食料産業局長賞(生産部門)」を受賞されました。

紀の里農業協同組合は販売高が1999年に100億円に落ち込んでいましたが、農産物直売所「めっけもん広場」を拠点に、地産地消や体験農園等の交流事業に取り組むことにより、生産者の意欲が高まり、2018年には130億円に回復したことが、生産部門で高く評価されたものです。

給食での利用拡大を目指し「鯨料理講習会」を開催

和歌山県と和歌山県学校栄養士研究会は、令和元年10月1日(火)に和歌山市北コミュニティセンターで、学校給食における鯨肉の利用拡大を目的とした「鯨料理講習会」を開催しました。

NPO 法人海のくに・日本 理事長 白石ユリ子氏、副理事長 佐藤安紀子氏、東京都台東区立蔵前小学校 栄養教諭 河部節代氏の3名が講師を務め、県内の栄養教諭・学校栄養職員等52名が参加しました。

「クジラから世界が見える」と題した講演の中で、世界の国々は、風土が育てた独特の食文化を持っており、食べ物の好みや選択は、自然の条件や風土から切り離すことができないこと、肉や魚の物流がボーダレスになった現在においても、日本が古くから大切にしてきた魚食文化を守っていく必要があること等の話がありました。



鯨料理



試食の様子

鯨肉の調理指導と鯨料理の試食では、鯨の赤肉を使った「鯨の竜田揚げ」と「アイスランドステーキ」、本皮を使った「鯨汁」と「鯨めし」が用意され、赤肉はしっかり下味をつけると臭みが消えること、本皮は調理する前に湯通しすることで、余分な油が落ち食べやすくなること等について教わりました。

「わかやま健康と食のフェスタ 2019」を開催

県民に「健康」や「食」について関心をもってもらえる機会とするため、関係団体・企業と連携し、「わかやま健康と食のフェスタ 2019」を開催しました。

今年度は「ねんりんピック紀の国わかやま 2019」の関連事業として、令和元年11月9日(土)～11日(月)の3日間、和歌山ビッグホールで実施しました。

果樹園芸課のブースでは、「食事バランスガイドを活用した献立紹介」や「中華料理のデモンストレーションと試食」、「食品ロス削減のアイデア出し」を実施したり、来場者約3,000名にみかんや柿の配布を行い、県産果実のPRも併せて実施する等、県内外の多くの方々に楽しみながら健康と食を体感していただきました。



食育活動紹介 公益社団法人 畜産協会わかやま

公益社団法人畜産協会わかやま(代表者:門三佐博)は、昭和31年2月29日に設立し、畜産の振興と国民の食生活の安定・改善に寄与することを目的として活動しています。

平成17年度から「乳牛の赤ちゃんから牛乳を出すまで」、「食肉ができるまで」、「にわたりの一生」等のテーマで「畜産おはなし講座」を行うなど、生産から消費間の情報交換を通じて相互理解を深めるための活動を年2～4回程度実施しています。

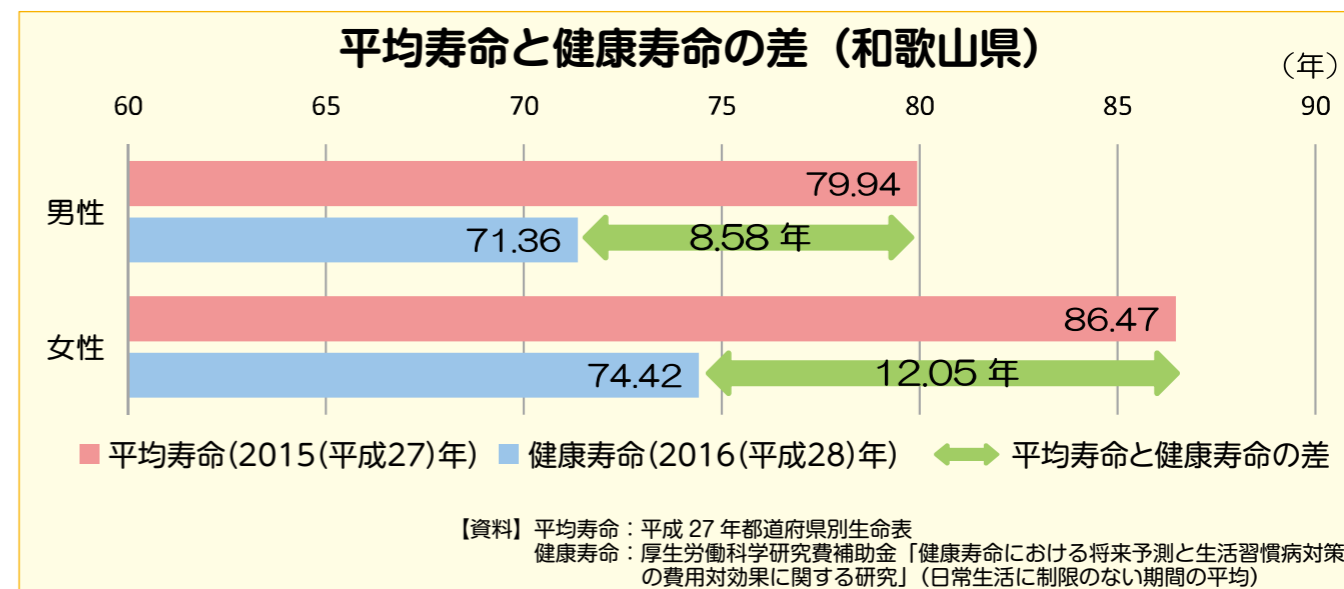
また、平成18年度からは毎年「わかやま健康と食のフェスタ」に参加し、日頃口にしている牛乳や畜産物の生産から加工・流通までをパネルやパズル等を使って分かりやすく来場者に伝え、畜産の正しい知識の普及を行っています。



データから見る食育 健康寿命の延伸につながる食育の推進

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康寿命の延伸とともに、不健康期間(=平均寿命と健康寿命の差)を縮めていくことが重要となります。

第3次和歌山県食育推進計画では、重点取組の1つとして「健康寿命の延伸につながる食育の推進」を定めています。



健康を維持するためには、生活習慣病の予防や改善が重要であり、日頃から健全な食生活を実践できるよう意識することが大切です。

そのためには、主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食事をとることが望まれます。食品に含まれる栄養素や量はそれぞれ異なるため、同じ食品、料理ばかりを食べるのではなく、様々な食品を組み合わせ、調理方法も偏らないように工夫しましょう。加工食品等を上手く活用し、バランスの良い食事を心掛けてください。