



CONTENTS

- ◆ 田んぼの学校（有田市立糸我小学校）での食農教育 P.1
- ◆ 残り物救菜レシピ（田辺市やすらぎ対策課） P.2
- ◆ 健康レシピ（かつらぎ町健康推進課） P.2
- ◆ データから見る食育（食文化の継承） P.3
- ◆ 食育活動紹介（打田味噌グループ） P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド（たまねぎ） P.4
- ◆ 郷土の味にチャレンジ！『春野菜のかき揚げ』 P.4

田んぼの学校（有田市立糸我小学校）での食農教育

有田市糸我地区では、平成13年から子供たちの食べ物を大切にすることを育むため、地域住民と連携した食育活動として「田んぼの学校」に取り組んでいます。当時、青少年育成会の会長であった山崎佳彦氏（「田んぼの学校」校長）が、学校給食から多くの残飯が出ていることを知り、子供たちにお米のありがたさや大切さを伝えていきたいと考え、この取組を始めました。

2年目からは「アイガモ農法」を導入し、雑草の発生を少なくしています。アイガモは卵から^{ふか}孵化させることから始まり、毎年5年生が中心となって作業し、田植えは全校児童で行います。（※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、学年を限定して実施）

日々の管理作業は、山崎氏をはじめ地域の方々が指導役となり、子供たちの活動を支援しています。

また、収穫したお米は「鴨・米・美」カモンベイビーとして一般に販売したり、食に対する理解や地域の人たちとの交流を深めるために開催している「いも茶がゆと餅つきの集い」等で活用しています。（※集いは糸我地区青少年育成会が主催）



①



②



③



④



⑤

田植え作業 (①)、アイガモの放鳥 (②)、稲刈り作業 (③)、米の販売 (④)、チラシ (⑤)

残り物救菜レシピきゅうさい（田辺市やすらぎ対策課）

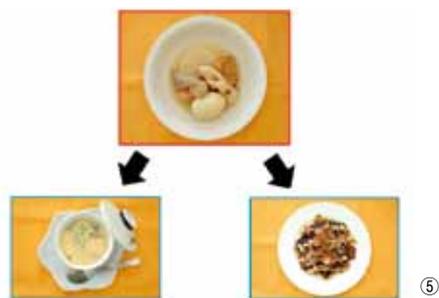
平成 27 年の国勢調査によると、和歌山県の一般世帯に占めるひとり暮らしの高齢者世帯の割合は全国 3 位と多くなっています。また、一世帯当たりの人数も少なくなっています。

家族が少人数になると、料理を作っても残ってしまい「食品ロス」が発生したり、同じおかずばかりを食べ続けることで食欲が低下し、栄養不足、そしてフレイル（虚弱）になる恐れもあります。

そこで、田辺市では、令和元年 5 月から奇数月に「残り物救菜レシピ」の発行を始め、余った料理に手を加え新たなメニューに変身させるアイデアを紹介しています。

令和 2 年 5 月からは田辺市ホームページにも掲載を始めました。

<http://www.city.tanabe.lg.jp/yasuragi/kourei/kyuusairecipe.html>



レシピの窓口配布 (①)、取材を受けた際の様子 (②及び③)、これまで発行したレシピ (④)、料理のアレンジ例 (⑤)

健康レシピ（かつらぎ町健康推進課）

かつらぎ町は、平成 28 年に大阪樟蔭女子大学（東大阪市）と「大学のふるさと」協定を結んで以降、町民の健康づくりのため、健康栄養学科の学生さんと減塩等をテーマにした「健康レシピ」の作成に取り組んでいます。

令和元年度は、①フレイル対策レシピ、②災害時の簡単レシピ、③生活習慣病予防レシピの 3 つのテーマで計 10 品のレシピを完成させ、冊子に仕上げました。本レシピはクックパッドにも掲載中ですので、是非、ご家庭で作ってみてください。

かつらぎ町公式キッチン（クックパッドホームページ）

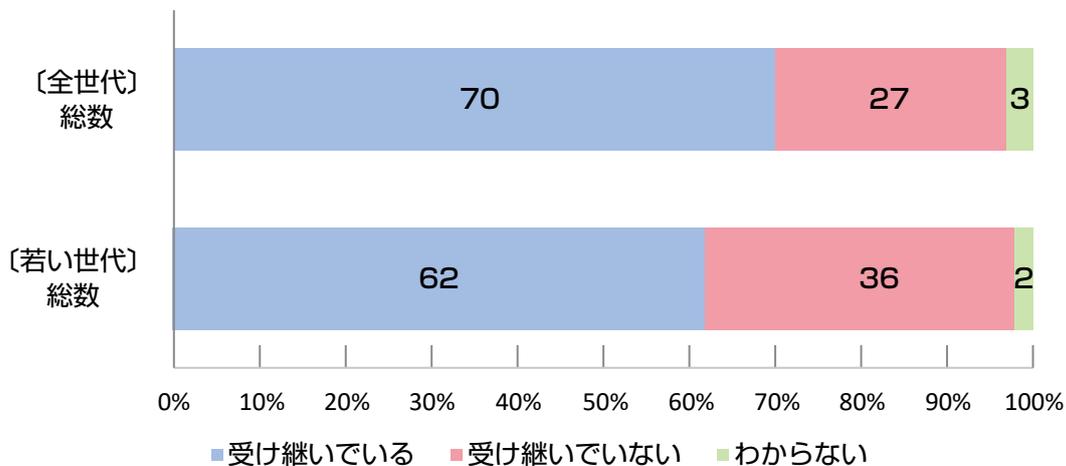
<https://cookpad.com/kitchen/34665471>



健康レシピ (①及び②)、健康レシピの冊子とかきおうじ (③)、大阪樟蔭女子大学の学生のみなさん (④)、試食提供の様子 (⑤及び⑥)

データから見る食育（食文化の継承）

農林水産省の調査によると、地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理や伝統料理、その味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるかを聞いたところ、「受け継いでいる」と回答した人の割合は、全体で約70%、若い世代（20～39歳）では約62%となっています。



【資料】農林水産省消費・安全局 食育に関する意識調査報告書（令和2年3月）

和歌山県は海と山に囲まれ、温暖な気候に恵まれているため、農林水産物等の食材が豊富であり、高野山の真言密教や熊野信仰等の様々な影響を受け、独自の素晴らしい食文化が地域ごとに築かれてきました。

しかし、これらの食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあるため、和歌山県では「第3次和歌山県食育推進計画」の重点取組の一つとして、郷土料理や伝統食、行事食等の食文化に関する県民の関心と理解を深めることにより、伝統的な食文化の継承を推進しています。

食育活動紹介（打田味噌グループ）

打田味噌グループは、紀の川市打田地域の農家の女性たちが集まり、自家用味噌づくりを契機に活動を開始し、JA 紀の里の農産物直売所である「めっけもん広場」の開設に伴い、初代店長の誘いを受け正式にグループを結成、自家用だけでなく、本格的な販売用味噌づくりの取組を始めました。

グループ員が生産した地場産野菜を使用した金山寺味噌や味噌は、安心安全な商品として、消費者から好評を得ています。

消費者から「美味しい」と言ってもらえることが励みとなっており、地元直売所での試食・販売活動を通じて、伝統的な食文化や旬の農産物の素晴らしさを伝えられるよう努めています。



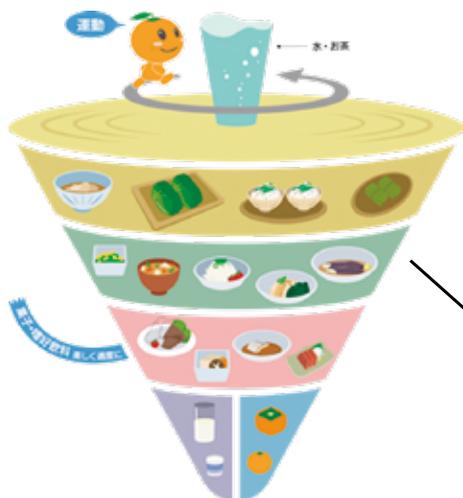
旬の食材 de 食事バランスガイド (たまねぎ)

たまねぎは、ねぎやんにく、らっきょうと同じ仲間の野菜です。

和歌山県たまねぎ生産量は、全国 20 位（平成 30 年）で、主に紀の川市で栽培されています。出荷時期は 5 月中旬～ 9 月下旬頃です。

薄皮の色により、黄たまねぎ、赤たまねぎ、白たまねぎに分類されますが、日本で栽培されているたまねぎの大部分は、黄たまねぎです。

黄たまねぎは辛みがありますが、春に収穫する新たまねぎは辛みが少なく、生食にも向いています。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ 70g を 1 つ (SV) として、「副菜 (野菜などの料理) は 1 日 5～6 つ (SV) 食べましょう」とされています。

副菜は主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となるため、毎日しっかり食べましょう。

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2 (80g) 野菜料理 5 皿程度



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！『春野菜のかき揚げ』

<材料> 2人分

- ・たまねぎ …………… 1/2 個
- ・うすいえんどう …… 40g
- ・にんじん …………… 1/2 本
- ・ちりめんじゃこ …… 10g
- ・天ぷら粉 …… 100 g
- ・水 …………… 160cc
- ・揚げ油 …………… 適量

<作り方>

- ① たまねぎは、くし形切りにする。にんじんは、短冊切りにする。
 - ② うすいえんどうは、さっと塩ゆでしておく。
 - ③ ボウルに天ぷら粉と水を入れて、ダマにならないように混ぜる。
 - ④ ③にたまねぎ、うすいえんどう、にんじん、ちりめんじゃこを加え、混ぜる。
 - ⑤ ④を 4 等分にし、お玉の上でひとつかたまりにして、170～180℃の油で両面を揚げる。
- ※お好みで塩や麺つゆ、ポン酢をつけてどうぞ。



<レシピ・写真> 日高地方生活研究グループ連絡協議会

【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! 紀州のふうど』

(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