



## 旬の食材 de 食事バランスガイド (イタドリ)

イタドリは、タデ科の植物で春になると自生する山菜の一種です。呼び方はイタドリの他に「ごんぱち」「すかんぼ」「すっぽん」と色々。塩漬けにすると、長期保存することも可能です。

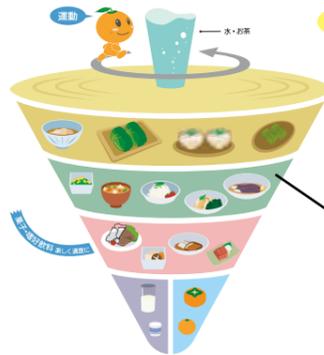


### イタドリの塩漬け方法

- ①イタドリは50～60度のお湯にさっとくぐらせ、根本から皮をむく。
- ②容器に冷ましたイタドリと粗塩（イタドリ重量の約10%）を入れ、半日～1晩置き、出てきた水分を捨てる。（下漬け）
- ③さらに粗塩（イタドリ重量の約20%）を入れ、重石をして2日～1週間程度置き、出てきた水分を捨てる。（本漬け）
- ④小分けして冷凍庫で保存する。

### 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、「副菜は1日5～6つ(SV)食べましょう」とされています。イタドリ等の山菜は、副菜に分類されます。



5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
1つ(SV) 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! 『イタドリの白和え&天ぷら』

※塩漬けしたイタドリを約7～8時間水にひたし(2～3回水を替える)塩抜きしてから使用しています。

### イタドリの白和え

【材料】(2人分)

- ・イタドリ 60g
- ・木綿豆腐 50g
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・醤油 大さじ1強
- ・だし汁 適量
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・ごま油 適量

【作り方】

- ①イタドリは食べやすい大きさに切る。
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、しっかり水気を切る。
- ③すり鉢に豆腐と砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油をいれ、イタドリを炒め、残りの調味料で味付けする。
- ⑤冷めたら、③と④を混ぜ合わせる。



### イタドリの天ぷら

【材料】(3人分)

- ・イタドリ 300g
- ・砂糖 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・天ぷら粉 適量
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ①イタドリは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をいれ、中火でイタドリを炒め、★の調味料を加え手早く炒めたら、冷ましておく。(※調味料で炒めたイタドリは汁気を切っておく。)
- ③天ぷら粉を水で溶き、衣をつくる。
- ④②に衣をつけ、180℃の油で揚げる。



レシピ提供：西牟婁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

## CONTENTS

- ◆ 食育活動事例「川添茶づくりにチャレンジ! (白浜町立安居小学校・三舞中学校)」..... P.1
- ◆ 災害時の食品備蓄について ..... P.2
- ◆ 食育イベントを開催しました! ..... P.3
- ◆ 食育活動紹介 (有田地区漁業青年協議会) ..... P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド (イタドリ) ..... P.4
- ◆ 郷土の味にチャレンジ! 『イタドリの白和え&天ぷら』 ..... P.4

### 食育活動事例

## 川添茶づくりにチャレンジ! (白浜町立安居小学校・三舞中学校)

安居小学校及び三舞中学校では、毎年6月に、地元の茶農家さんの協力を得て茶摘み体験学習を行っています。摘んだ茶葉は大釜で煎り、手で揉んで、乾燥させ、秋にもう一度煎って製品にし、文化祭で販売しています。この取組はもともと茶の産地にあった川添中学校の取組でしたが、平成18年度末に閉校になり、安居小学校と校舎を共有している三舞中学校が取組を引き継ぐことになりました。安居小学校の参加は平成28年度からです。

この取組の目的は、地域の方々と共に、ふるさとの宝「川添茶」に実際にふれ、郷土愛を深めることにあります。みんな川添茶のことが大好きで、地域の方々とのふれあひも思いっきり楽しんでいます。

次年度からは、地元の障害者就労支援事業所さんと協働作業になる予定です。



茶摘み体験



お茶を煎る児童

### 【川添茶について】

特徴：澄んだ黄金色で、香味が高く、甘くて旨みのある煎茶の名品

産地：白浜町市鹿野地域



茶葉の袋詰め

※子供たちが作るお茶は、昔ながらの日常飲みに適した番茶です。

## 災害時の食品備蓄について

令和6年元日、最大震度7の能登半島地震が発生しました。和歌山県では、南海トラフ巨大地震での被害が懸念されており、家庭で食品備蓄をしておくことは非常に大切です。

災害発生からライフラインが復旧するまで、1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能が停止し、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。

最低3日分～1週間分×家族の人数分の備蓄が望ましいといわれています。

### 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

|                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
| <b>必需品</b>                 | <b>水 2L×6本×4箱</b><br>※1人1日およそ3L程度<br>(飲料水+調理用水)  | お好みのお茶や清涼飲料水なども、<br>あると便利!                                       | <b>カセットコンロ・<br/>カセットボンベ×12本</b><br>※1人1週間およそ6本程度 |
| <b>主食</b><br>エネルギー<br>炭水化物 | <b>米 2kg×2袋</b><br>※1袋消費したら1袋買い<br>足す(1人1食75g程度) | <b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b><br>・そうめん2袋(300g/袋)<br>・パスタ2袋(600g/袋) | <b>その他 (適宜)</b><br>・ロングライフ牛乳<br>・シリアルなど          |
|                            | <b>カップ麺類×6個</b>                                  | <b>バックご飯×6個</b>  |  |
| <b>主菜</b><br>たんぱく質         | <b>レトルト食品</b><br>・牛丼の素、カレー等18個<br>・パスタソース6個      | <b>缶詰 (肉・魚)</b><br>・お好みのもの18缶                                    |  |
| <b>副菜<br/>その他</b><br>(適宜)  | <b>日持ちする野菜類</b><br>・たまねぎ、じゃがいも等                  | <b>調味料</b><br>・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等                                   |  |
|                            | <b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>                             | <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>   |  |
|                            | <b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>                            | <b>チョコレートやビスケット<br/>などの菓子類も大事!</b>                               |  |

※ハザードマップ等を確認し、お住まいの地域の状況に応じて多めに備えることも大切です。

### 「ローリングストック法」を活用しよう!

普段使用する保存期間の長い食品(缶詰やレトルト商品等)を少し多めに買い置きし、消費した分を補充していく方法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。



資料引用：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



## 食育イベントを開催しました!

県果樹園芸課では、令和5年11月25日(土)にスーパーセンターオークワパームシティ和歌山店で食育イベントを実施しました。

イベントでは、栄養士による～紀州わかやま～食事バランスガイドを用いた食事指導や、1日に必要な野菜の量350gを当てるゲームを実施しました。

野菜の重量当てゲームに参加される前は、「350gってすごく多そう…」という声を多く耳にしましたが、実際に体験してみると「これくらいの量なら意外と食べられそう」と話される方が多かったです。

健康のために、1日350g以上野菜を食べるよう、意識しましょう。



野菜の重量当てゲーム



栄養士による食事指導

## 食育活動紹介 有田地区漁業青年協議会

本会は、有田地区の漁業青年グループの組織的な学習と交流活動を強化援助することを目的として、昭和55年に当時の漁協の若手漁業者代表により設立されました。

毎年、地域の小学校で水産教室を開催しており、有田管内の主な漁業・水産物についての出前授業や、獲れたての新鮮な魚を用いた調理実習、しらすとともに混獲される様々な生物を探し出す「チリメンモンスター探し」のほか、底びき網で獲れた魚介類に触れて観察する「お魚タッチ」や、ヒラメの放流体験も実施しております。

今後も、魚を食べることや地元の漁業を身近に感じてもらえるような食育活動を続けていきたいと考えております。



ちりめんモンスター探し



ヒラメの放流体験