



旬の食材 de 食事バランスガイド (カツオ)

主に紀南地域では、春先に北上するカツオをひき縄釣り(ケンケン漁)によって1本ずつ釣り上げます。ケンケン漁とは、船を走らせながら餌に見せかけた擬餌針をつけた釣糸を複数ひいて、魚をとる方法です。

釣上げた後、直ちに活け締め・氷温保存し、その日のうちに市場へ水揚げされるため鮮度が抜群です。

すさみのケンケン鰹、串本のしよらさんカツオ等がブランドになっています。



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。カツオのたたき(約50g)は、主菜2つ(SV)分です。旬の魚を上手に取り入れて、バランスの良い食生活を送りましょう。

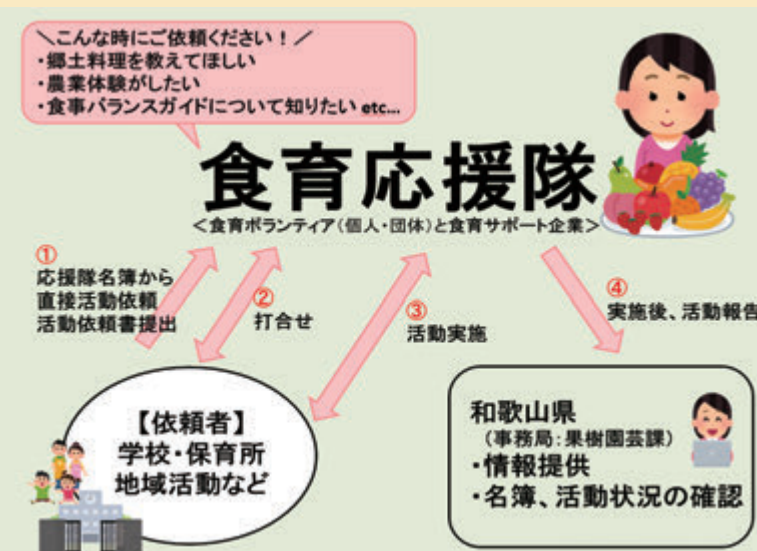
3.5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度



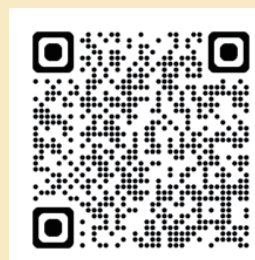
紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

『わかやま食育応援隊』を知っていますか？

県では、学校や地域等で食育に取り組む際にお手伝いをしてくださる個人・団体、企業を『わかやま食育応援隊』として募集し登録しています。



食育応援隊に興味がある方、登録名簿や依頼方法などを詳しく知りたい方は、果樹園芸課ホームページ食育ひろば「わかやま食育応援隊」をご覧ください。



【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

- ◆ 「和食の源流は日高にあり」を世界に発信! (日高振興局×高等教育共創コンソーシアム和歌山) P.1
- ◆ 和歌山市立伏虎義務教育学校の取組 P.2
- ◆ 和歌山県栄養士会の取組 P.2
- ◆ 和歌山県の郷土料理を作ってみよう! P.3
- なれずし&金山寺みその歴史と作り方
- ◆ 旬の食材de食事バランスガイド(カツオ) P.4
- ◆ わかやま食育応援隊を知っていますか? P.4

* 食文化の継承に対する思い *

公益社団法人和歌山県栄養士会 会長 川村 雅夫

49年前のこと、授業で食物史を学び、先人の食事は、発掘される骨や種、加熱した形跡のある土器、古文書によりどのような食材をどのように調理されたかが想像できる。しかし「料理の味」の再現は極めて困難と教わりました。和歌山の郷土料理も時代・世代が変わることにより過去の料理に失くありません。郷土の味・家庭の味を次の世代に伝え「和歌山の味」をもって「和歌山愛」を育んでいくのも私たち大人の責任と思います。



「和食の源流は日高にあり」を世界に発信! (日高振興局×高等教育共創コンソーシアム和歌山)

和食の根幹をなす食材である「醤油」や「鰹節」の発祥の地は和歌山県日高地方と言われており、梅干しやワサビの高級品種も日高地方を起源としています。

また、かきまてごはんやわかめ寿司、ゴンパチ(イタドリ)料理など日高地方の風土が育んだ多様な郷土料理があります。

それらの魅力を2025年大阪・関西万博において世界中に発信するため、日高振興局と高等教育共創コンソーシアム和歌山*が協働で、生活研究グループ等へのヒアリングなどを行いながら、郷土料理の掘り起こしを実施しました。

食文化を明文化するとともに、観光客向けの体験メニューへの活用などの検討を進め、日高地方の魅力発信や次世代への継承に寄与することを目指して、取り組んでいます。

* 和歌山大学など県内の教育機関が地域の発展に貢献しようと設立された団体



日高地方の郷土料理体験



生活研究グループ等への現地調査

和歌山市立伏虎義務教育学校の取組「わかやまの郷土料理」

和歌山市立伏虎義務教育学校では、「わかやま創造科（総合的な学習の時間）」において、「わかやま」の人・もの・ことについて系統的、継続的な学習を展開して、自ら育った地域の歴史や文化のよさを知り、郷土を愛する心を育むことを目指しています。7年生では、その学習の一環として、「郷土料理」をテーマにわかやまの魅力にせまってみました。前半は、出張！県政おはなし講座を活用し、わかやまの郷土料理について学びました。後半では、総本家めはりや和歌山店の村尾様をお招きし、「めはりずし」についてのご講義と調理体験をさせていただきました。生徒たちは実際に自分たちの手で作ることで、郷土料理のよさを感じるとともに、初めての食材、味にのびと感想を述べる生徒も多くおり、地域の農産物や食文化を伝えていく大切さについて考える良い機会となりました。さらに他のすばらしい和歌山の食文化についても調べて、伝えていきたいと感じたようです。



村尾様よりめはり寿司の歴史を学ぶ児童



実際にめはり寿司を作ってみました！

和歌山県栄養士会の取組

和歌山県栄養士会では、和歌山の食育を応援するため「わかやま子ども食育応援隊」を結成し、「しっかり食べて健康づくりを実践しよう！」「健康づくりは幼少期からの正しい食習慣」をスローガンに活動を行っています。今年度は県立耐久高等学校で朝食の大切さや野菜・果物の必要性、味付けに係る調理理論の講義と合わせて調理実習を行いました。受講した生徒は「朝食はたべなくても良いと思っていた」「食べたものの吸収の仕組みが理解できた」「調理に係る塩分濃度を体感できた」など好評であり、所定のプログラムを修了した生徒15名を「わかやま青少年食育推進員」として委嘱し、校内での「健康づくり」に係る啓発活動をお願いしています。また、この活動は3年計画で、紀南・紀北地区の高校で開催を予定しています。



食品に含まれる塩分や糖分を塩・砂糖にかえて展示



塩分濃度の異なるみそ汁を試飲、濃度当てクイズ実施



和歌山県の郷土料理を作ってみよう！



県栄養士会 川村会長の家の味を教えてもらったワン★

なれずし

「ずし」の文化は江戸時代にお酢の製造が確立されことにより発達しました。しかし、なれずしの酸味は乳酸発酵によるものでお酢とは異なり、お酢の製造以前に偶発的に発生したご飯の乳酸発酵によるものと考えられ、発酵したご飯の酸味と塩鯖の塩味の抑制効果により成り立った保存食です。それが「祭事」に作られる特別な食となり、古くから各家庭で作られていました。わが家も一時途絶えましたが数年前から秋祭りに作れるように復活しました。



梅酢にくぐらせた鯖とご飯



漬け込み



重石をする前



漬け込み5日目

【材料】（わが家のなれずし 1桶約70～80個分）

米2升、塩鯖特大 5本、梅酢・お酢 各150cc程度、塩 500g程度、あせの葉（1個につき2枚）
（※なれずしのご飯は1升につき5g程度の塩を入れ炊いたものを使う）

【作り方】

- ①塩鯖は三枚におろして中骨をとり、斜め切りで一匹15切れ程度に切る。
切り身に塩を挟んで1～2日ねかし、水が上がってきたら塩気を洗い流し、水気を切る。
- ②水気を切った鯖を1時間程度梅酢に漬け込み、ザルに上げ、今度はお酢に10分程度漬け、ザルに上げる。
- ③さましたご飯と鯖を合わせて固くにぎり、あせの葉でまきすき間なくずし桶に詰め、重石をして保存する。

金山寺みそ

径山時味噌とも書き、湯浅醤油とともに有名で、昭和に入ってから特産物となりました。

安貞二年（1228年）、興国寺（由良町）の法燈国師（禅僧）が中国から径山寺味噌の醸造法を習って帰国し、有田郡湯浅村で布教を開始したときから作られ始めたといわれています。

この地の水や風土が適していた特産物として現在に至っています。（出展：一般社団法人農山漁村文化協会）



①うり・なす・生姜を塩もみ



②米・麦・大豆の麴



①と②の混合作業



漬け込み1年後

【材料】（わが家の金山寺みそ 4升分）

米麴1.6升、麦麴1.6升、大豆麴0.8升、青うり3.0kg、なす1.5kg、生姜1.0kg、塩とキザラ砂糖
（※塩・キザラ砂糖の分量は1升につき塩160g（野菜の塩を含む）キザラ砂糖1kg 分量は好みによる）

【作り方】

- ①前日にうり・なすは1～1.5cmの大きさ、生姜は粗めのせん切りにし、塩をして一晚漬け込み水出しをする。
- ②みそ作り当日、水出した野菜を絞る。麴は発酵を止めるため塩を投入し、固まっている麴をバラバラにほぐす。ほぐした麴に絞った野菜とキザラ砂糖を合わせよく混ぜ合わせる。※漬物用ナイロン袋で行うと便利
- ③ナイロンの空気を抜き密閉してから重石をしてねかす。

（わが家の金山寺みその作り方は、家内が40年ほど前に隣のおばさんに教わった製法で、その後、好みによりアレンジ、夏場の麴の管理が難しく、麴付けされたものを購入しています。）