



旬の食材 de 食事バランスガイド (ししとう)

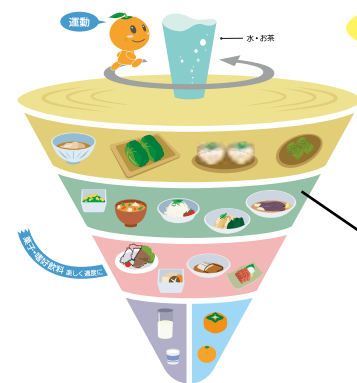
ししとうはナス科の仲間で、トウガラシの甘味種です。見た目は小さくてかわいらしいですが、育つ環境によっては、たまに“激辛”なものが混ざることも…！まるでロシアブルーレットみたいですね。

そんなユニークなししとう、実は和歌山県は全国で6位の産出額を誇っています（令和5年生産農業所得統計）。県内では有田地域が主な産地で、多く栽培されている品種には、全国的に栽培されている「葵ししとう」や、“絶対に辛くない”と評判の「ししわかまる」があります。

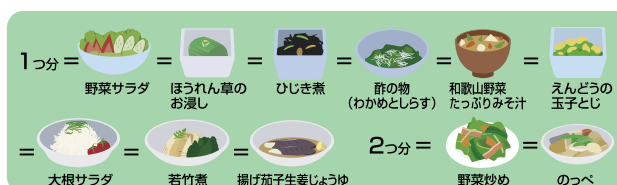


紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ 70g を 1 つ (SV) として、
「副菜は 1 日 5～6 つ (SV) 食べましょう」とされています。
旬の野菜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。



5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
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。

旬の味にチャレンジ！『ししわかまると豆腐の梅おかかいため』

【材料】(2人分)

- ・ししわかまる 約 20 本
- ・木綿豆腐 150 g
- ・はちみつ梅 2 粒
- ・かつお節 1 パック
- ・サラダ油 適量
- ★みりん 大さじ 1
- ★しょうゆ 大さじ 1/2



【作り方】

- ① 豆腐をしっかりキッチンペーパーで巻き、500W で 4 分レンジにかける。
- ② レンジから豆腐を取り出し、重しを乗せて 10 分おいておく。
- ③ ししとうを洗う（切り込みを入れてもよい）。
- ④ 梅干しの種を取りのぞき、細かくつぶす。
- ⑤ 豆腐からキッチンペーパーを外し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豆腐とししとうを入れていためる。
- ⑦ こげ目がついてきたら、★の調味料を入れて焼く。
- ⑧ ⑦にかつお節とつぶした梅をいため合わせる。

レシピ提供：有田川町立鳥屋城小学校

【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



この印刷物は地球環境に優しい
植物油インキを使用しています。

CONTENTS

- ◆ 「ししわかまる」PR 大作戦!! (有田川町立鳥屋城小学校) P.1
- ◆ データから見る食育「環境にやさしい食品への関心」 P.2
- ◆ 今日からできる!環境にやさしい食生活アクション5選 P.2
- ◆ 知って選ぼう!環境にやさしいエコラベル P.3
- ◆ 食育活動紹介 (和歌山大学教育学部附属小学校) P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド (ししとう) P.4
- ◆ 旬の味にチャレンジ!『ししわかまると豆腐の梅おかかいため』 P.4

「ししわかまる」PR 大作戦!! (有田川町立鳥屋城小学校)

有田川町立鳥屋城小学校では、有田川町が中心栽培地となっている新品種、辛くないししとう「ししわかまる」の魅力を広めるため、児童は令和4年度以降、JA わかやま金屋営農センターや地域の皆様のご協力の下、栽培や学習活動への活用、レシピ開発、PR活動に取り組んでいます。活動ではドローンを活用した映像やタブレットでのパンフレット作成を行い、各種メディア掲載や報道を通じて地域への貢献を実感しました。児童は農業の大変さや働くことの意義を学び自己有用感と郷土愛を育んでいます。また、第 22 回トム・ソーヤースクール企画コンテストでは「推奨モデル特別賞」を受賞するなど高い評価も得ています。

今後も高学年を中心に活動を継続し、学習と地域活性化の両面で「ししわかまる」を活用していく予定です。



「ししわかまる」の苗植え



「ししわかまる」の調理

「ししわかまる」について

「ししわかまる」は、令和2年に和歌山県と京都教育大学との共同研究で辛味果実が発生しない新品種のししとうとして開発されました。

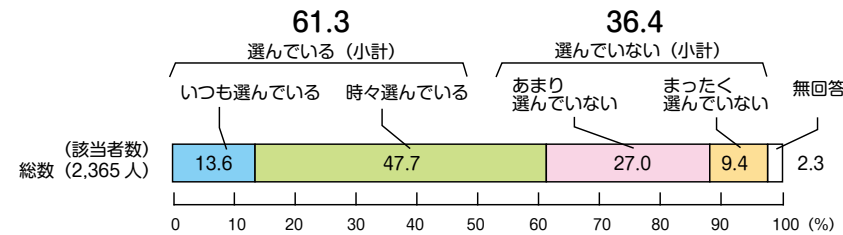
獅子の頭のような形のししとうを育成してほしいと有田地域から要望があり、先端が獅子の頭のようにになっている”ししとうらしい”「紀州ししとう」を元に「ししわかまる」が育成されました。



データから見る食育「環境にやさしい食品への関心」

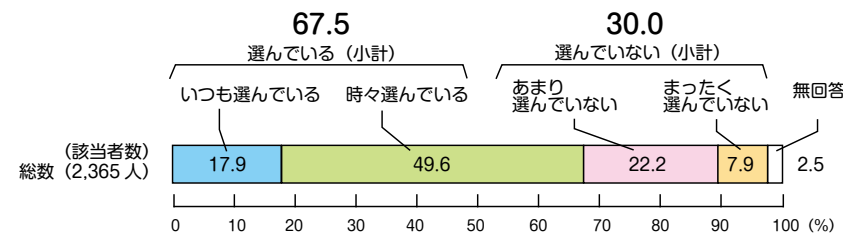
環境にやさしい食品、選んでいますか？

あなたは？



「環境への負荷をなるべく低減した野菜」や「過剰包装ではない商品」など、環境にやさしい農産物・食品を意識して選んでいる人は、全体の約6割！
一方で、選んでいない人は約4割でした。

産地や生産者を意識して食品を選ぶ人は？



地元の農産物、被災地の特産品、旬の食材や名産品などを選んでいるという人は、なんと7割近く！
一方で、選んでいない人は約3割でした。

※小数点第一位以下を四捨五入しているため、掲載された各項目の合計が一致しない場合があります
出典「食育に関する意識調査報告書」（令和7年3月 農林水産省）

選ぶだけで誰かを応援できる…そんなあたたかな消費が、もっと広がると素敵ですね

今日からできる！環境にやさしい食生活アクション5選

できることから始めよう！

- **「地産地消」で地域を応援！**
地元食材を選んで、新鮮さを味わい、輸送にかかるエネルギーを減らそう。地域も元気になるよ！
- **「農林漁業体験」で食の現場を知ろう！**
食が生まれる現場を体験！食べものへの感謝が深まり、きっと食事がもっと美味しく感じられるはず。新たな発見が待っているよ！
- **「食品ロス削減」で「もったいない」をなくそう！**
「もったいない」をなくそう！食べきり・使いきりで、資源のムダをストップ。
- **「エコラベル」で賢く選んで未来を応援！**
環境や社会に優しい証！マークを探して、賢く選んで未来を応援しよう。
(詳しくは次のページ！)
- **「郷土料理」を通じて食文化を学ぼう！**
地域の知恵と文化が詰まった郷土の味。食を通じて歴史や伝統を感じてみよう。

知って選ぼう！環境にやさしいエコラベル

環境にやさしい食生活は、買い物のときの「選ぶ力」から始まります。
お店で見かけるマークには、生産者の思いや自然とのつながりが詰まっています。



有機 JAS マークは、太陽と雲と植物をイメージしたマークです。農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料、畜産物及び藻類に付けられています。
このマークを選ぶことで、土や水、そして未来の食にもやさしい選択ができます。



和歌山県特別栽培農産物マークは、和歌山県で生産された農産物のうち、国の定める「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」に基づいて、使用する農薬と化学肥料の量を通常の50%以下に抑えて栽培された農産物を表しています。

ラベルの意味を知ると、食べることがもっと楽しくなります。
今日の「選ぶ」が、環境を守る一歩に。

もっと知りたい！



農林水産省ホームページ
「持続可能性に配慮したマークをチェック」
https://www.maff.go.jp/j/syouan/shouhi_portal/kaimono.html

食育活動紹介 和歌山大学教育学部附属小学校

昨年より「令和の米騒動」と報道されるほどの米不足となったことで、当たり前前に食べてきた米への関心が高まったこともあり、和歌山大学教育学部附属小学校では、日本の主食について見つめ直す機会にしたいと考えました。消費者である自分たちが食す米がどのようにして作られているのか実際に体験することで、食料生産の苦労や努力、重要性等を実感し、これからの農業の発展について自分事として考えさせたいと思い、田植え体験と稲刈りをさせていただくことにしました。

児童のふり返しには「こんなしんどい作業をして自分たちの生活を支えてくれているんだな。」や「お米は欠かせない存在。農家さんはすごい！」と、体験したからこそその思いが書かれていました。

このような経験から他の食料生産、そして日本の産業へと視野を広げ、様々な視点から生き生きと学び続けること、もたちの姿を期待しています。



田植えをする児童