

# 展開2：四季折々の郷土料理を守り、伝えよう！

2013年12月4日、ユネスコ無形文化遺産に「和食 日本人の伝統的な食文化」が登録されました。和食のすばらしさは、4つの理由があります。

- 1 豊かな食材** 日本の国土は南北に長く、海・山・里の自然が広がり、四季もはっきりしているため、食材が豊富
- 2 一汁三菜** ごはんを主食とした「一汁三菜」という日本の食事スタイルは、栄養バランス面からみて理想的で、とても健康的
- 3 季節感** 季節ごとに旬を迎える食材を大事にし、料理から美しい四季の移ろいを感じることができる
- 4 行事食** 年中行事と密接に関わりながら育まれ、自然の恵みに感謝し、家族や仲間と分け合っって一緒に食べることで、絆を強めてきた

関連教科：小4国語「くらしの中の和と洋」、中2国語「鯉節」、中家庭「受け継がれる食文化」

冬



## 郷土料理から分かる郷土の歴史・文化や気候風土

**まんばんのけんちゃん**：西讃地域では「ひゃっかの雪花」と呼びます。

**七草がゆ** 1月7日に七草がゆや七草ぞうすいを食べると、病気にならないと言われています。松の内は根菜類を食べ、この日は青菜の食べ初めとされていました。「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」これぞ春の七草と言われています。

関連教科：小2国語「おばあちゃんに聞いたよ」



**あんもち雑煮** 砂糖が貴重な時代、正月に食べる「あんもち雑煮」はご馳走でした。白みそ、丸もち(あん入り)丸く切った野菜を使います。正月の雑煮に「あんもち」を使うのは讃岐ならではの味です。

砂糖は、江戸時代に池田玄文(いけだげんじょう)、向山周慶(さきやましゅうけい)の研究により、讃岐三白の一つとして重要な特産物になりました。🌿 **調べてみよう！「向山周慶」**

関連教科：小1音楽「おしょうがつ」、小5家庭「ごはんのみそしるを作ろう」、中家庭「地域の食文化」



**てっぱい** ため池の水を抜いた時にとれた鮒で作ります。

香川県は南北に狭く、川が短いため、貯水機能が小さいことや、流域も狭いこと、また、瀬戸内式気候で少雨の地域です。そのため、多くのため池が作られています。最も大きい満濃池は、江戸時代に西嶋八兵衛によって修築されました。池だけでなく、香川用水も造られました。計画から完成まで30年近い長い年月がかかった大事業でした。🌿 **調べてみよう！「西嶋八兵衛」「香川用水」**

関連教科：小4社会「水はどこから」「県の広がり」



**ばらすし** 少雨の地域であったため、米の収穫量が少なかったため、すしは春、秋の祭りや冠婚葬祭等の「ハレ」の日の最大のごちそうでした。

祭りは、地域の人々の願いで受け継がれ、秋祭りには盆や正月よりもたくさんのご馳走を作ります。

関連教科：小3社会「のこしたいもの、つたえたいもの」、小4音楽「日本のお祭りをたずねて」

秋



**いもたこ** 里の恵みと海の幸の里芋いもたこを組み合わせた煮付け料理です。

春



**わけぎ和え** わけぎは、ひな祭りのころが最もおいしくなり、春の訪れを感じさせてくれる野菜です。

関連教科：小1音楽「うれしいひなまつり」



**たけのこのごはん** 米と里・山の恵み、海の幸を組み合わせた季節折々の炊き込みごはん。春にはたけのこの入れます。たけのこの成長の勢い、自然の恵みを感じることができます。

関連教科：小2国語「たけこのぐん」



**押し抜きずし** 麦刈り前の骨休めの「麦うらし」、田植え前に英気を養う「春祝魚(はるいお)」に作られます。

**たくあんのきんぴら** 暖かくなるとたくあんの味が変わってくるので、塩抜きしたたくあんを再利用して作ります。1年を通じて食べられます。

食べ物を最後まで捨てずに大切に食べ尽くそうとする工夫です。

関連教科：中家庭「よりよい食生活を目指して」



**魚の三杯** 夏から秋にかけて瀬戸内海でとれる小さめの魚を三杯酢につけ、骨まで食べることができ、保存性を持たせる工夫もされた料理です。



**はげ団子** 「半夏半作」といわれ、半夏までに田植えをすませせていました。収穫した新しい小麦粉でだんごを作り、あんをつけるが、表面が滑らかなため、まだらになることから、はげだんごと呼ばれたそうです。



**なすそうめん** 手軽に作れ、主食にもおかずにもなる一品です。小豆島そうめんも身近ななすを組み合わせています。

夏

郷土料理から県土の様子や文化、現在・将来の産業についてみることもできるんだ。他の郷土料理からも同じようにつながりから、調べてみよう。



- 参考文献 新版 香川の歴史ものがたり：香川県中学校社会科研究会  
ふるさと香川 みどり・うるおい・にぎわい：香川県教育委員会義務教育課  
ふるさとの味 香川の食文化：食文化の会 聞き書 香川の食事：農山漁村文化協会  
引用資料 「さぬき味の歳時記」：香川県農政水産部農業経営課