

毎月19日は食育の日



仙台市立川前小学校 令和4年10月18日発行



2学期が始まりました！



スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です。また、新米をはじめ、おいしい果物や魚、野菜など収穫の秋でもあります。秋は、これから来る寒い冬に備えて、体作りをする季節です。冬眠をする動物と同じで、人間も寒さに耐えられる体を作るために、秋は食欲が増し、栄養をため込むようになっているといわれます。とはいえ、食べ過ぎには注意しつつ、適度に運動もしながら、おいしい秋を満喫しましょう。

## 毎年10月恒例！東北の郷土料理&御当地グルメを楽しみましょう！

毎年10月の最終週末に東北6県で実施される東北文化の日に合わせて、川前小では10月の給食に東北6県の料理を取り入れることを恒例にしています。日本全国には、郷土料理といわれる料理のほかに、名物料理や御当地グルメ、B級グルメなどと呼ばれる料理が数多くあります。最近では、その区別が難しくなっていますが、郷土料理と名物料理（御当地グルメ・B級グルメ）の違いは次のようになっています。

### 郷土料理

地域でとれる産物を上手に活用して、風土に合った地域独自の調理法で作られ、昔から伝えられてきた料理です。

日本は南北に長く、森や山、川や海などの自然に恵まれ、四季があります。そのため、全国各地に個性あふれる郷土料理がたくさん存在しており、歴史や文化、食生活とともに現在に受け継がれています。しかし、近年では地域との関わりが少なくなったり、家庭で作る機会が減ったりしたことで、その継承が危ぶまれてきています。学校給食では、大切な日本の食文化とその歴史を継承していくために、郷土料理を積極的に献立に取り入れています。

### 名物料理・御当地グルメ

町おこしなど地域活性のために新しく発掘、創作された料理で、比較的歴史が浅い料理です。

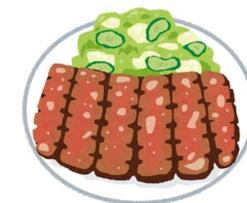
多くは明治、大正、昭和に生まれ、徐々に市民権を得てきた料理で、いつしか地元の人々の間に根付き、いわばその土地のソウルフードとも言える食べ物です。比較的歴史は浅いものの、地域の人々に愛され、親しまれてきた食べ物や料理ですが、テレビ番組などメディアに取り上げられたりして全国的に有名になったものも多々あります。味はA級、でも値段はリーズナブルにB級ということで、いつの頃からかB級グルメとも呼ばれるようになりました。

### 宮城県の料理「仙台せり鍋」&みやぎ水産の日として「さんまの塩焼き」「宮城県産わかめのごま酢和え」

海の幸にも山の幸にも恵まれている宮城県は、「食材王国」として発信し、食べ物がおいしいことで全国に知られています。そのルーツは、グルメ武将として有名な伊達政宗公にあります。水田の整備や全国初のみそ工場の建造（現在の仙台みそ）などのほか、「ずんだもち」や「はらこ飯」など、政宗公ゆかりとされる郷土料理も多くあります。

#### ★「仙台せり鍋」は仙台御当地グルメ！

仙台御当地グルメとして一番手に挙がるのはやはり「牛タン」でしょう。ほかには、冷やし中華（実は仙台発祥！）、マーボー焼きそば、石巻焼きそば、油麩丼、気仙沼ホルモン、ふかひれラーメンなどがあります。仙台せり鍋は、10数年前に仙台の料理屋の主人が、せりは根っこまで食べられることを広めたいと考えた鍋料理です。仙台せりの生産地は名取市で、せりの生産全国一位になっています。せりは、仙台雑煮にも欠かせない食材で、昔から宮城県ではなじみ深い野菜です。秋の味覚の代表「さんま」と宮城県産わかめと一緒に宮城グルメを味わいましょう。



## 青森県の料理「せんべい汁」「十和田バラ焼き」「青森りんご」

青森県は、主に4つの地域に分けられ、地域ごとに食文化も特徴があります。津軽地方は、米を主体とした料理、南部地方は、雑穀を主体とした料理、下北地方は、いもを主体とした料理、沿岸部は、海産物を主体とした料理が郷土料理として伝わっています。

### ★「せんべい汁」は、南部地方の郷土料理

「かやかせんべい」という汁物専用のせんべいを使います。すいとんの代わりに、保存の利くせんべいを用いたのが始まりで、汁物というよりは鍋料理です。

### ★「十和田バラ焼き」は御当地グルメ

2014年のB級グルメ日本一に輝いた給食でも毎年好評のメニューです。B級グルメといっても歴史は古く、発祥は戦後間もなくの三沢市だったそうです。当時、米軍が食べずに捨てていた牛のバラ肉やホルモンなどを払い下げしてもらい、それを玉ねぎと一緒にいためて甘辛いタレで味付けした料理に工夫していったそうです。青森では、バラ焼きのタレの商品も多数あるようですが、給食では「すりおろしりんご」を入れたオリジナルのタレで作ります。

## 秋田県の料理「きりたんぼ鍋」、「納豆」は秋田発祥？！

### ★秋田といえば、やっぱり郷土料理「きりたんぼ」は外せない

秋田の代表的な郷土料理といえば「きりたんぼ」や「だまこ」は外せません。杉の木で作った串に、ごはんをつぶして細く巻き付けて炭火でこんがり焼き、みそを塗ってそのまま食べたり、焼いたきりたんぼの串を外して鍋に入れて食べるきりたんぼ鍋とことおりの食べ方があります。「だまこ」は、きりたんぼの種を串に巻きつけずにそのまま丸めて鍋に入れたものです。きりたんぼ鍋のほかに、秋田には「しょつつる鍋」という郷土料理もあります。

### ★秋田の御当地グルメは？

日本三大うどんの一つ「稲庭うどん」を筆頭に横手焼きそば、十文字ラーメンといった麺類のほか、バター餅やババヘアアイスなどもよく知られています。

納豆は、発祥については諸説あるようですが、秋田が発祥であるという説が有力であり、秋田県横手市には納豆発祥の地の石碑があります。

## 山形県の料理

### 「山菜おこわ」「山形風いも煮汁」「ラフランス」

山形は、果物やそば、山菜など山の幸が多いことで知られています。初夏のサクランボに夏の桃にスイカ、秋にはぶどうやりんごなどたくさんの果物を生産しています。そして山形の果物といえば「ラフランス」。ラフランスが山形で作られるようになったのは、大正時代からです。洋なしが日本に入ってきたころは、人気がありましたが、昭和60年代から人気が出て、今では果物の女王と言われるようになりました。

### ★山形といえば、日本一の芋煮フェスティバル

山形の芋煮の歴史は古く、1600年代半ばから伝わる郷土料理です。最上川舟運の終点地で荷物を運んで来る舟を待ちながら、舟着場周辺の集落で手に入れた食材を鍋で煮て食べていたのが始まりです。ただし牛肉を入れるようになったのは昭和になってからのようです。

### ★子供も大好き！「玉こんにゃく」は山形の御当地グルメ

山形名物「玉こんにゃく」は、もとは、花見団子の代わりに、安くて手に入りやすいこんにゃくを丸めて作ったものでした。山形といえば「そば」も有名です。そして山形そばには「げそ天」が付き物です。給食では、げそ天ならぬ「いかの天ぷら」を出します。

## 福島県の料理

### 「ざくざく汁」「ソースかつ丼」「王林」

### ★江戸時代から伝わる郷土料理「ざくざく」

「ざくざく煮」や「ざくざく汁」と呼ばれ、材料をざくざくと角切りにした汁ものです。冠婚葬祭や大みそかに食べる料理です。給食で何度か出している「こづゆ」に似ていますが、こづゆは干し貝柱で出しを取るのが特徴で、ざくざくは、かつお節や煮干しで出しを取るという違いがあります。

### ★御当地グルメ「ソースかつ丼」！

かつ丼といえば、トンカツと玉ねぎを卵でとじたものをご飯にのせたものを思い浮かべますが、福島名物ソースかつ丼は、ごはんの上にせんキャベツと甘めのソースに絡めたトンカツを乗せた丼です。大正時代から親しまれている会津地方の料理です。

### ★「王林」はなんと福島生まれのりんご

王林は、青森生まれのりんごと思われがちですが、実は福島県伊達郡で生まれたりんごです。「ゴールデン」と「印度」を掛け合わせて生まれました。

## 岩手県の料理

### 「ひつつみ」「鮭の南部焼き」「すき昆布」

岩手県北部は夏にヤマセと呼ばれる季節風が吹き、これが長く吹くと冷害になり、米が不作となることがあったため、米の代わりに小麦粉やそば粉を使った料理が発達したと言われます。

### ★「ひつつみ」は岩手県北部に伝わる郷土料理

粉に水を加えて練る「しとねもの」文化が発達した岩手の代表料理です。岩手の方言で「手で引きちぎる」ことを「ひつつむ」ということから名付けられました。

### ★岩手の名産品「すきこんぶ」「ごま」

すきこんぶは普代村の特産物で、全国的には珍しいものになっています。また、岩手県南部地方ではごまが名産になっており、南部せんべいのように、「南部～」というごまを使った料理が多くあります。

### ★岩手の御当地グルメといえば？！

「わんこそば」「盛岡冷麺」「じゃじゃ麺」の三大麺のほか、餅文化もあります。これは県南を治めていた伊達藩が毎月一日と十五日に餅を神仏に供えて平和を祈るように命じたことが餅文化の発祥になりました。