

食育だより



令和6年11月
金沢市立鞍月小学校
栄養教諭 滝内・山外

秋も深まり、木々の紅葉が色鮮やかな季節ですね。実りの秋にとれた食材をバランスよく食べて、これからやってくる寒さに負けない体をつくりましょう。

11月の給食目標「日本の食事について知ろう」

日本は南北に長く、それぞれの地域で特色ある産物があります。地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、古くから広く伝えられてきた料理のことを『郷土料理』といいます。

金沢市の郷土料理について知ろう

金沢市は海にも山にも近く、その季節ならではの旬の食材がそろいます。ふるさとに伝わる四季折々の味わいを知り、受け継いでいきたいですね。

7月に実施した「食に関するアンケート」では、「金沢市の地場産物（加賀野菜など）や郷土料理について知っていますか？」の問いに対して、39.1% (284人) の児童と18.5% (125人) の保護者が「知らない」と答えています。

親子で一緒にクイズにこたえて、金沢市の郷土料理に詳しくなりましょう。



金沢市の郷土料理クイズに挑戦しよう

①春が旬の加賀野菜「たけのこ」と一緒に煮て作る『たけのこと()の煮物』があります。()に入る海藻は何でしょうか。

- ① わかめ
- ② ひじき
- ③ こんぶ



ヒント：江戸時代に北前船で北海道から運ばれてきました。

②夏が旬の野菜とそうめんを煮て作る『()とそうめんの煮物』に使われる加賀野菜は何でしょうか。

- ① 打木赤皮甘栗かぼちゃ
- ② ヘタ紫なす
- ③ 加賀太きゅうり



ヒント：この野菜を油で揚げ、甘辛い味に煮る『()のオランダ煮』という郷土料理も有名です。

③『はす蒸し』や『すり流し汁』、『()だんご汁』などに使われる秋が旬の加賀野菜は何でしょうか。

- ① 加賀れんこん
- ② さつまいも
- ③ 源助だいこん



ヒント：もちもちとした食感が特徴で、すりおろして使う調理は金沢特有のものです。

④金沢のお正月には欠かせない味のひとつです。輪切りにした()に、日本海の寒流で脂ののったブリ(魚)の身を挟み、糍で漬け込んで発酵させて作る『()ずし』に使われる野菜は何でしょうか。

- ① にんじん
- ② かぶら
- ③ きゅうり



ヒント：名前にすしという言葉がつきますが、にぎりずしとは違い、漬物の仲間です。

⑤じぶ煮は、小麦粉をまぶした鴨肉または鶏肉と野菜を甘辛い汁で煮た料理です。金沢特産の()麩が入っています。()に入る言葉は何でしょうか。

- ① すだれ
- ② はな
- ③ くるま



ヒント：板状に細かい筋目が入り、上品な形をしています。味がたっぷりとしみこみ、おいしいです。

⑥卵を寒天で寄せて固める料理で、祭りや行事には欠かせません。『べろべろ』とも呼ばれているこの料理の名前何でしょうか。

- ① ほてい
- ② だいこく
- ③ えびす



ヒント：ひんやり冷たく、ほどよい甘さでなめらかな食感が特徴です。べっ甲色で、色彩も華やかです。

ふΩ㊟一㊟ ㄥㄥㄆㄇ一㊟ ㄉ㄀ㄨㄚㄉ一ㄗ
ㄥㄥㄥㄥㄥㄥ一㊟ ㄆㄉㄆㄆㄆㄆ一㊟ ㄉ㄀ㄥㄥ一ㄗ
ㄥㄥㄥ

出典(写真)：農林水産省 web サイト
うちの郷土料理次世代に伝えたい大切な味 より