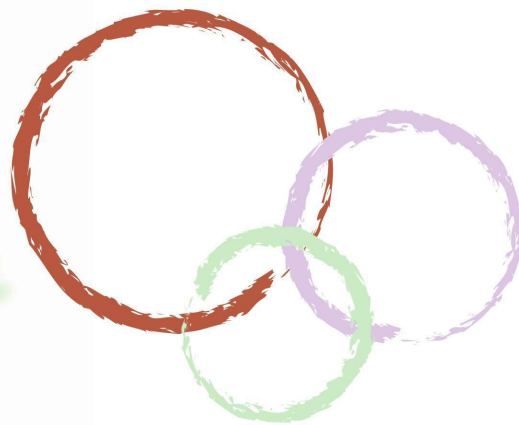


伝 え て い き た い 綾 部 の 味

行事食・伝統食・日常食



伝えていきたい 綾部の味



～行事食・伝統食・日常食～

目 次

発刊に当たって……………	1
綾部市内の行事食・伝統食・日常食……………	2
食事バランスガイドを活用しよう……………	4
ちらし寿司……………	6
黒豆と野菜入りおこわ……………	7
てっぼう和え……………	8
たけのこの木の芽和え ぼた餅（よもぎ入り）……………	9
ほお葉飯・えんどうご飯……………	10
あゆご飯 あゆの塩焼き……………	11
にしんとなすの炊き合わせ……………	12
みず菜のじゃこサラダ らっきょう漬けとかぼちゃのごま酢和え……………	13
里いもご飯……………	14
栗ご飯……………	15
さば寿司……………	16
けんちん汁……………	17
白菜の白和え……………	18
酢ずいき……………	19
かぼちゃ煮……………	20
雑煮 七草粥……………	21
茶碗蒸し……………	22
ふろふき大根……………	23
ふきのとう味噌 山ぶきの佃煮 梅びしお……………	24
甘煮梅 なす漬け きゅうりのぬか漬け……………	25
奈良漬け ゆずの砂糖漬け……………	26
お茶のいれ方・だしのとり方……………	27
綾部の旬の食材ガイド……………	28
主要食品重量目安表……………	30
材料の切り方……………	31
標準計量カップ・スプーンによる重量表・目安量……………	32

「伝えていきたい綾部の味」 発刊に当たって



日本では古くから、元旦にお雑煮とお節料理で新年をお祝いするならわしがあります。お正月の間は、カマドに火を入れないために、お節料理を年末に作って過ごしました。また、お正月あけには七草粥を食べて、お正月に疲れた胃を休め、冬に不足しがちな栄養を補充したのです。以前は、どこの家庭でも、このような様子が見られました。しかし最近では、お節料理にこだわらない家庭も増えているようです。

日本には、こうした伝統的な食習慣がたくさんあります。また、行事などに合わせて作る料理もあります。

綾部でも、伝統食、行事食といわれる料理がいろいろとあります。こうした食習慣や料理は、親から子へ、子から孫へと伝えられてきました。しかし近年では、生活習慣の変化や核家族化、少子化などによって、次の世代に伝わりにくくなっています。

また、生産や流通システムの進化によって、農産物が季節や地域に関係なく手に入るようになり、“旬”の食材を使った料理も季節感が薄れてきました。

そこで、綾部に伝わる伝統食や行事食、季節の料理を記録し、次代に残すことを目的にまとめることにしました。その結果、総数104点の料理がリストアップされ、そのうち季節ごとに数点を選び、この冊子に収録しました。また、その料理のレシピとともに、トピックなども掲載しました。

ご家庭での料理はもちろん、学校や地域のレクリエーションなどでの料理にご活用いただき、綾部の食文化の伝承に役立てていただければ幸いです。

綾部食育推進ネットワーク

綾部の味を伝えよう！

綾部市長 山崎善也

平成17年に制定された食育基本法の前文には「子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づける」とあります。

しかしながら、私たち日本人の食を取り巻く状況は、ライフスタイルの変化、外食産業やコンビニエンスストアの進出等により大きく変わりました。

食習慣の変化や乱れにより、子供たちの便秘や肥満が増加し、大人もメタボリックシンドロームや生活習慣病に陥りやすくなっています。

また、今海外で注目されているバランスの良い日本型の食事が、逆に日本では、食の多様化・欧米化により取り入れなくなってきたおり、このままでは日本独自の伝統食や季節を伝える行事食も日本の食卓から消えるのではないかと心配されます。

綾部市では、平成20年度に綾部食育推進ネットワーク様をはじめ、食に関する多くの関係者の皆様のご協力により、「伝えようふるさとの味 広げよう食育の輪」のキャッチフレーズのもと、『伝えていきたい綾部の味』の料理冊子が出来上がりました。

市民の皆様から好評をいただいているこの冊子から、今、改めて、毎日の食生活を見直し、正しく「食」を学び、そして、「綾部の味」を多くの人に伝えていきたいものです。

平成23年3月

綾部市内の行事食・伝統食・日常食

世界中どこの国でも祝い事や特別な行事があると、近所の人や親せきが集まって食事をするという習慣があります。

昔から人々は季節ごとの歳時、年中行事を大切にしてきました。

世の中が便利になるにつれ、季節感を味わうことも少なくなり、行事も年を重ねるごとに簡素化されています。

下記の一覧表には、綾部市内の主な行事と、行事にまつわる食事、季節ごとの日常的に食べられていた料理を紹介しました。

《太字の料理はレシピがあります》

春

主な行事

行事食

伝統食・日常食

ひな祭り

ちらし寿司

よもぎ餅

菱餅

甘酒

春の彼岸

ぼた餅

花見

花見団子

巻き寿司

花祭り

甘茶

桜餅

端午の節句

かしわ餅

ちまき

黒豆と野菜入りおこわ

たけのこご飯、山菜おこわ

てっぼう和え

たけのこの木の芽和え

干し大根の煮物、つくしの天ぷら

いたどりのきんぴら

山うどのきんぴら、わらびの酢の物

べた焼き

ふきのとう味噌、山ぶきの佃煮

山椒味噌、たにしの佃煮

青梅の味噌だれ、山椒の葉の佃煮

夏

主な行事

行事食

伝統食・日常食

さなぼり
(さなぶり)

かしわ餅

ほお葉飯・えんどうご飯

土用

はらわた餅 (あんころ餅)

うなぎ

お盆

迎え団子

仏送り

送り団子

そらまめご飯、そうめん

あゆご飯、あゆの塩焼き

にしんとなすの炊き合わせ

みず菜のじゃこサラダ

らっきょう漬けとかぼちゃのごま酢和え

新じゃがの煮物

グリーンピースの卵とじ

ちしゃの酢味噌和え

きゅうりとわかめの酢の物

青しその味噌巻き揚げ、焼きなす

なす漬け、きゅうりのぬか漬け

みょうがの甘酢漬け、みょうがの粕漬け

梅びしお、甘煮梅

秋

主な行事

行事食

伝統食・日常食

月見

月見団子

里いもご飯

秋の彼岸

おはぎ

秋祭り

栗ご飯

さば寿司

松茸ご飯

新嘗祭

新米ご飯

亥の子

団子

こんぴら講

けんちん汁

かしわのぐつ炊き

七五三

千歳飴

炊き込みご飯

白菜の白和え

酢ずいき

里いもの煮物

鯖の味噌煮、かぶら蒸し

キャベツと白菜料理

がんもどき、おから煮

しその実の佃煮

ゆず味噌

葉とうがらしの佃煮

さつまいもの甘納豆

冬

主な行事

行事食

伝統食・日常食

冬至

かぼちゃ煮

小豆ご飯

大晦日

年越しそば

大根ご飯

お正月

雑煮

おせち

(田作り・昆布巻・黒豆・
たたきごぼう・煮しめ・
栗きんとん・数の子 など)

七日正月

七草粥

小正月

小豆粥

ぜんざい

節分

いり豆

いわし

初午

いなり寿司

あげと小豆ご飯

茶碗蒸し

ふろふき大根

ぶり大根

干しずいきの黒豆煮

筑前煮

こんにゃくの天ぷら

干しいたけの含め煮

干しぜんまいの煮物

ごぼうのきんぴら

みず菜のからし和え

そば粉入りつみれ団子

奈良漬け

大根の酢漬け

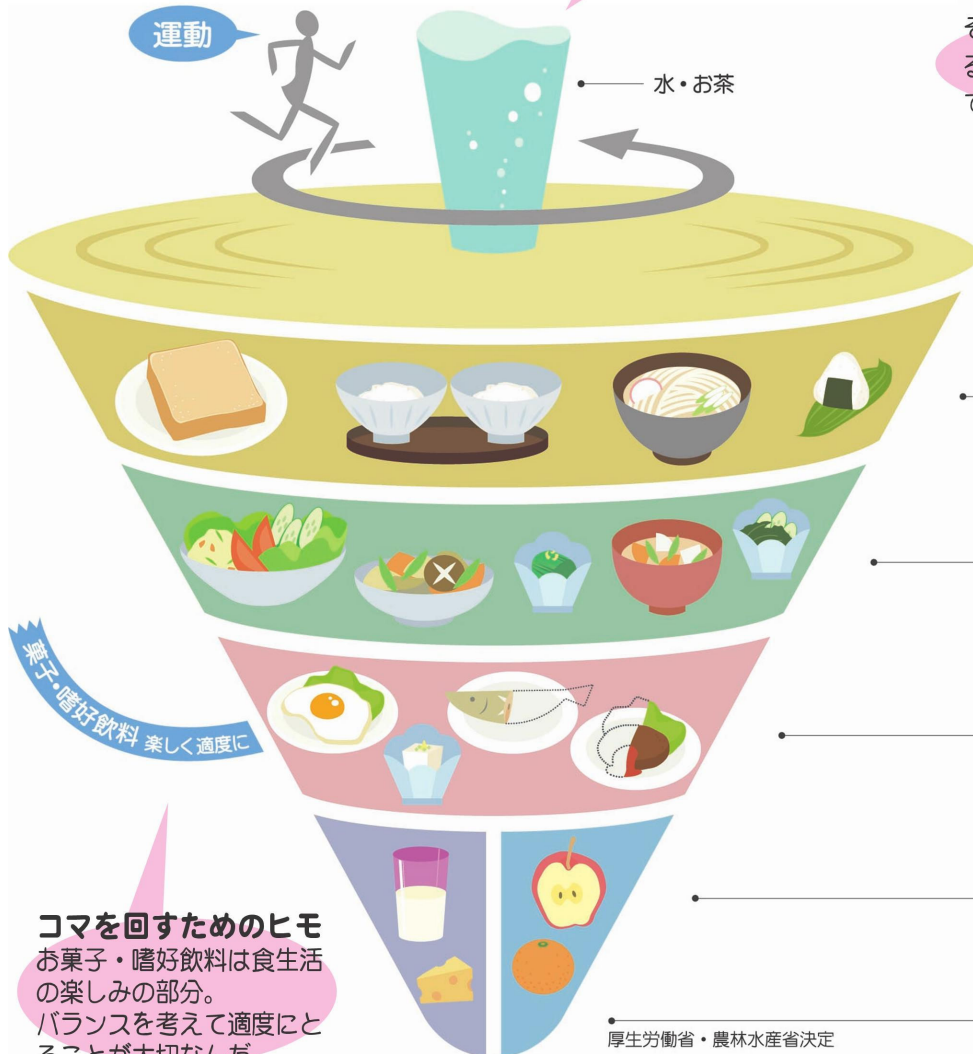
ゆずの砂糖漬け

運動はコマの回転

回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせないんだ。

水分は軸

コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせない存在だよ。



1 日 分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。
バランスを考えて適度にとることが大切なんだ。

自分のバランスをチェックしてみよう!

食事の量とバランスは、その人の年齢や活動量によって違ってきます。

1日に必要なエネルギーと食事の量

	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳 70歳以上	1,800 kcal (±200 kcal)	4~5 っ	5~6 っ	3~4 っ	2 っ (2~3 っ)	2 っ
10~11歳	基本形 2,200 kcal (±200 kcal)	5~7 っ	5~6 っ	3~5 っ	2 っ (2~3 っ)	2 っ
12~17歳 18~69歳	2,600 kcal (±200 kcal)	7~8 っ	6~7 っ	4~6 っ	2~3 っ (4 っ)	2~3 っ
活動量低い 活動量普通以上						
女性						
6~9歳 70歳以上						
10~17歳 18~69歳						
活動量低い 活動量普通以上						

身体活動量

「低い」……1日のうち座っていることがほとんど

「普通」……座り仕事を中心だが、歩行、軽いスポーツなどを1日5時間程度は行う

体型チェック

自分が肥満かどうかを、BMI (Body Mass Index) により判定します。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIの判定基準

体格指数	判定基準
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25以上	肥満

