



食育だより

Vol. 7

令和6年11月6日
周南市立岐山小学校

だんだんと秋が深まってきました。みなさんは、自分たちが住んでいる地域で、どんな農作物が作られているか知っていますか？自分たちが住んでいる地域でとれた農作物・海産物などの食べ物を「地場産物」と言います。そして地場産物をその地域で食べて消費することを「地産地消」と言います。また、地場産物を上手に活用したり、その地域に合わせた調理方法で作られたりする料理のことを「郷土料理」と言います。今月の食育だよりでは、山口県の「地場産物」「郷土料理」についてお伝えしていきたいとおもいます。

し 知っちょる？

やまぐちけん じ ぼ さんぶつ 山口県の地場産物



★れんこん★

岩国市で多く栽培されている。れんこんは、穴の数が8個のものが多く、岩国れんこんは、ほとんどが9個。もっちりとした粘りとシャキシャキ感が特徴。



★だいこん★

萩市むつみ地区の山間部にある「千石台」で多く栽培されている。栽培される品種は病気に強い「青首だいこん」で、やわらかくて甘みがあるので、そのまま食べても煮物にしても味が良い。



★はなっこりー★

山口県オリジナル野菜。お母さんは中国野菜の「サイシン」、お父さんは「ブロッコリー」。甘みがあつくせがなく、シャキッとした歯ごたえがある。



★かんきつ類★

周防大島町では、「温州みかん」「いよかん」「デコポン」「ぼんかん」など、萩市では「夏みかん」「甘夏」などが栽培されている。



★長門ゆずきち★

長門市、下関市、萩市で多く栽培されている。かぼすやすだちの仲間で、さわやかな酸味と果汁がたくさん絞れるのが特徴。料理との相性が良いので、薬味や風味付けに使われる。



じ ぼ さんきゅうしよくしゅうかん どうじょう 地場産給食週間に登場します！

たの お楽しみに！

13日(水)

岩国れんこんコロック

ゆずきちサラダ

14日(木)

みかん



し やまぐちけん きょうどりょうり 知っちゃう？山口県の郷土料理

けんないぜんいき
《県内全域》

いわくにし
《岩国市》



わたし す やまぐちけん ゆた しげん めぐ
私たちの住む山口県は、豊かな自然に恵ま
れており、様々な食 材が豊富です。それら
つか つく きょうどりょうり
を使って作られる「郷土料理」がたくさんあ
りますが、いくつ知っていますか？



けんちょう いとこ煮

しものせきし
《下関市》



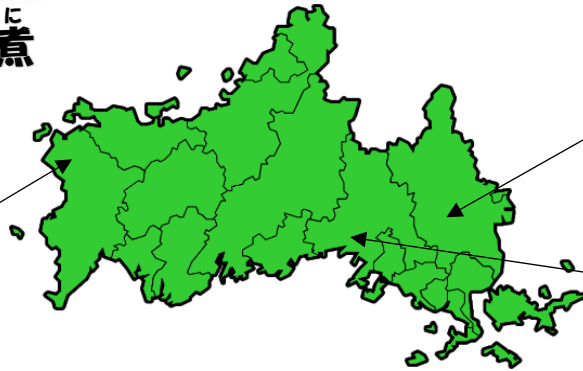
いわくにすし おおひら
岩国寿司 大平

しゅうなんし
《周南市》



りょうり
くじら料理

つしま



けんちょう…豆腐と野菜（主に大根）を油で炒めて煮込んだもの。地域や家庭によって具材や味付けは
さまざま、にんじん、しいたけ、油揚げ、こんにやくなどを入れて作られるところもある。

いとこ煮…語源には、冠婚葬祭や盆正月など日頃連絡を取り合うことが少ない親戚（いとこ）が集まる
時に作られる料理だからという説がある。地域や家庭によって、汁の多い・少ない、野菜が
入る・入らないなどの違いがあるが、小豆と白玉団子は必ず入る。

岩国寿司…昔は武士が攻城にあがるための保存食として作られていた。また、お祝い事のときにも作ら
れ、大勢が集まるため大きなものを作ってみんなで食べていた。「岩国れんこん」も使われる。

大平…れんこんや里いもなどの季節の野菜や山菜、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材の入っ
た汁気の多い煮物。大きくて平たい器に入れて出されたことから名付けられた。

くじら料理…長門市では、江戸時代からくじらを捕る（捕鯨）文化があり、下関市では捕ったくじらを日本
各地へ流通させる役割を担っていて、くじらを食べる文化が根付いていった。南蛮煮や竜田
揚げなどにされて食べられている。

つしま…周南地区（特に櫛ヶ浜）で食べられてきた、水気を切った豆腐や、野菜などを和えた酢の物。
日持ちのする常備菜とするために、すべての食 材に火を通すのが特徴。江戸時代に対馬藩
（長崎県）を通してやってくる朝鮮通信使を櫛ヶ浜の漁師たちが案内する役目をしており、
そのときに作られた料理だったため、この名前がついたと言われている。



ほかにも、ちしやなます、
かしわん、めた、お嫁さん団子汁、
もぶり、ふく料理などが
あります。

11月20日（水）は「やまぐち郷土料理の日」
「けんちょう」が出ます！お楽しみに！
12月には「いとこ煮」「大平」が出る予定です！