



▲荏崎小学校でのほうとう作り教室の様子

現在、日本は食料の多くを外国からの輸入に頼っています。しかし、安全で安心できる食生活が求められているなか、私たちが暮らす地域で収穫される食材を使って受け継がれている「ふるさとの味」郷土料理が改めて見直されています。

郷土料理は、他の地域では見られない食材や、独特の味つけや調理法で作られ、その土地に暮らす方々の誇りとして、長い歳月をかけて伝えられてきた大切な食文化でもあります。郷土料理を知ることが、私たちの暮らす地域の良さを知ることにつながります。ふるさとの良き伝統である食文化を理解し、大切に、後世に伝えようとする気持ちを育むものでもあります。

いよいよ収穫の季節、実りの秋の到来。郷土料理の魅力を再発見してみませんか。

風土が育む、ふるさとの味、家庭の味

魅力再発見！

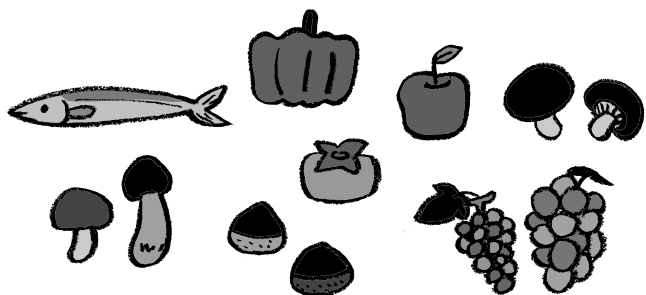
見つめ直そう、郷土料理

実りの秋
特別企画

郷土料理を知ること、地元食材を知ることから

私たちの身近な郷土料理の一つに、「ほうとう」があります。

荏崎小学校や荏崎北東小学校などでは、毎年、食生活改善推進会の皆さんの協力のもと、ほうとう作り教室が実施されています。市内で収穫された地粉や野菜等を使用するなど、児童が地域の食材に親しみをもちながら郷土料理について学んでいます。



郷土料理は 家庭の味ですね

食生活改善推進員会

会長 山寺初代さん

子どもの頃「薄焼き」を良く食べましたね。小麦粉に水を加え混ぜた生地を薄く焼いたもので、食べるとモチモチとした食感で甘味があり素材の優しい味わいがします。母がおやつの時ささっと作ってくれて、よく食べましたね。今でも孫に作ってあげると「美味しいよ」と言って食べてくれるので嬉しいですよ。

また、食卓によく出たのが「ほうとう」や「すいとん」の小麦粉を使った料理です。なかでも「ほうとう」は麺をこねる工程から始め、具はかぼちゃの他にも、家にある食



山寺初代さん

食生活改善推進員として、地域に根付いた食育ボランティア活動に取り組んでいます。



▲ほうとうには、甘みとほっくりと温まるかぼちゃが欠かせません。
◀「薄焼き」は素朴で懐かし、もちもちした食感の昔懐かしいおやつです。



ほうとうの豆知識

ほうとうは平安時代に中国から伝わった「饅飩（はくたく）」という小麦粉をこねてのばし、四角に切った食べ物がルーツと言われています。県土の約7割が山地である山梨では、米作りがあまりできなかったことから、米の代用食として小麦粉を使うほうとうが食生活の中心になりました。「おほうとう」と敬称で呼ばれるように、身近で大切な料理として親しまれてきたそうです。

郷土料理が繋ぐ家庭の絆。 食卓を囲みふるさとの味、家庭の味を楽しむ



家族で食卓を囲む日常的なひとときは、「いただきます」から始まる大切なコミュニケーションの場です。家族が顔を合わせ、その日の出来事や感じたことを話すことで、家族の繋がりを強くします。しかしながら、食卓にあがる料理もバラエティに富み様々な味を楽しめるようになった一方で、郷土料理が皆さんの食卓に出る頻度はどのくらいあるでしょうか。

ふるさとの味として思い浮かぶ料理に今紹介している「ほうとう」があります。昔はお米が尊いもので、小麦やかぼちゃや芋類がお米の代わりに使われ、それが「ほうとう」としてよく食べられていたそうです。あるもので美味しく栄養を摂り、お腹を満たす。そんな自然風土に寄り添った、郷土の特色を有する大切な料理です。

なぜ今、郷土料理が大切なのでしょう。飽食の時代と言われ、当たり前のように料理を食べられる環境の中で、私たちは食に対する「ありがたさ」を失ってはいないで

でしょうか。郷土料理は、その地域の歴史や文化、生活の知恵がたくさん詰まった大切な料理です。自然と共にある暮らしがあるからこそ、豊かな食生活が成り立っていることを、郷土料理は思い出させてくれます。

実りの秋、日々の食生活を振り返るとともに、自然環境のことや、いのちをいただくことの尊さ、受け継がれてきた食文化、なにより食べることへの感謝の気持ちについて、家族で食卓を囲み、ふるさとの味を美味しく味わいながら考えてみましょう。