

郷土料理・伝統料理を伝えていこう

－ 地域の歴史や文化、生活が詰まった料理 －

日本では昔から、各地域の風土に根ざした食料生産と結びついた特色ある料理が育まれてきました。また、伝統行事で供される特別な料理や、日常的に旬の味を楽しむ習慣など、四季の変化に応じて変化する食事は日本食の特徴であり、世界に誇れる食文化です。しかし、近年は家族で食卓を囲む時間の減少や地域との繋がりの希薄化などにより、代々受け継がれてきた伝統的な食文化が失われつつあります。特色ある郷土料理・伝統料理の良さを知り、伝統的な食文化を継承していきましょう。

郷土料理の良さとは

郷土に対する関心を深め、愛着が持てる

郷土料理からその土地の歴史や特徴、気候、文化や行事などたくさんの情報を得ることができ、地域の良さを感じることができます。

その土地の食材を使用する「地産地消」

郷土料理はその土地独自の食材や多く採れる食材を使用しているため、その地で育ったものをその地でいただく「地産地消」につなげることができます。

群馬県について

地形・気候の特徴

2/3を丘陵山岳地帯が占め、変化に富んだ地形をしている。平野部では日照時間が長く、冬には「からっ風」が強く吹き、乾燥した天気が続く。

代表的な郷土料理

- 手打ちうどん
…おっきりこみ
水沢うどん
ひもかわうどん
- 焼きまんじゅう
- すいとん



県内で採れる食材



- ねぎ
…前橋市、太田市、伊勢崎市など
★下仁田ねぎは全国的にも有名です
- ごぼう
…伊勢崎市、前橋市など
- こまつな
…太田市、前橋市、伊勢崎市など
- ほうれんそう
…昭和村、太田市、伊勢崎市など
- キャベツ
…嬬恋村、昭和町、長野原町など
- 小麦
…前橋市、伊勢崎市、太田市など

群馬の粉食文化が生み出した「おっきりこみ」



古くから小麦栽培が盛んな群馬県には「粉もの食」としての郷土料理がたくさんあります。その中でも代表的なものが「おっきりこみ」です。簡単に調理できる料理として、農作業で忙しい農家を中心に食べられてきました。

幅広の麺を打ち粉がついたまま煮込むことで、打ち粉が溶け出して汁にとろみがつくのが特徴です。地元でとれた旬の野菜やきのこがたっぷり入っています。

伝統料理の良さは

日本人の信仰やものの考え方を料理を通して引き継いでいくことができる
伝統料理はそれぞれの料理に、健康や幸せを願う人々の想いや神様への感謝が込められており、料理を通してその伝統を引き継いでいくことができます。

家族や親族、地域との結束力が強まる

季節ごとの行事に合わせて普段とは違うそのときならではの料理を大人数で作って食べることで、家族や地域間での親交や結束が深まります。

日本の行事食一覧



季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。
行事食には作物の豊作や家族の健康を願う意味が込められています。

春：ひな祭り(3月)

ちらし寿司、はまぐりの潮汁(うしおじる)



別名「桃の節句」。良縁を願うはまぐりを使った料理や、縁起の良い貝を沢山使った「ちらし寿司」などを食べ、女の子の幸せと成長を願います。

夏：土用の丑の日(7月)

うなぎ重(うなぎ料理)



夏の土用の丑の日に栄養たっぷりのうなぎを食べると、暑さに負けずに元気に過ごせるとされています。江戸時代から続く習慣です。

秋：十五夜(9月)

月見団子



芋名月とも呼ばれます。すすきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えてお月様を拝み、収穫をお祝いします。

冬：正月(1月)

おせち料理



文化の発展を願う「だて巻き」、子孫繁栄を願う「数の子」、長寿を祈願した「海老」などが盛り込まれ、1年の幸せを願う意味が込められています。

