



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 ～

各地域では、気候・風土にねざした食料生産と結びついた特色ある食文化が育まれてきました。そして、伝統的な行事に供される料理や食べ物、日々の食事においては、四季の変化に応じた旬の味が大切にされてきました。しかし、近年ライフスタイルの変化により、家族で食卓を囲む時間が減ってしまったり、便利で手軽な食事が増えたことなどにより、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。ふるさとの特色ある郷土料理の良さを知り、伝統的な食文化を親から子へ、そして地域へと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、地域の良さを感ずることができます。

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。



地場野菜を知っていますか？



伊勢崎市内で採れる野菜（地場野菜）を知っていますか？伊勢崎市では、年間を通して様々な野菜が収穫されています。旬の野菜は味が良いだけでなく栄養価も高いと言われています。地域で採れた新鮮で美味しい野菜を味わいましょう。初秋～冬にかけて、下記のブランド野菜が生産されています。

はくさい「十兵衛」

生食でも十分に食べやすい柔らかさと風味と旨味あります。「十」は糖度10以上を意味します。
発売時期2月頃

下植木ねぎ「権太夫」

下植木を中心に殖蓮で栽培されています。甘さと柔らかさは鍋物等に最適です。
発売時期12月頃

ごぼう「甘久郎」

糖度が一般のごぼうより高く、さらに香りがよく、柔らかいのが特徴です。
発売時期11月頃



野菜は**1日350g以上**とることが目標です。
野菜料理を**1日5皿**目指して食べましょう。

他にも多くの野菜が
作られています！

こまつな、ほうれん草等

伝統料理の良さとは？

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

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。



年中行事と行事食知っていますか？



季節ごとの行事やお祝いに食べる特別な料理のことを言います。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。

1月睦月（むつき）

- ・正月：おせち料理、雑煮等
- ・七草：七草粥
- ・鏡開き：繭玉



7月文月（ふみづき）

- ・七夕：そうめん
- ・土用の丑：うなぎの蒲焼



2月如月（きさらぎ）

- ・節分：けんちん汁
恵方巻き



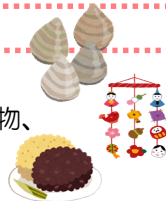
8月葉月（はづき）

- ・お盆：白玉だんご



3月弥生（やよい）

- ・雛祭り：はまぐりの吸い物、
ちらし寿司
- ・春の彼岸：ぼた餅



9月長月（ながつき）

- ・秋の彼岸：おはぎ
- ・十五夜：月見団子



4月卯月（うづき）

- ・お花見：団子



10月神無月（かんなづき）

- ・十三夜：栗ごはん



5月皐月（さつき）

- ・端午の節句：かしわ餅、
ちまき



11月霜月（しもつき）

- ・七五三：赤飯、
千歳飴



6月水無月（みなづき）

- ・田植え：身欠きニシンの
煮しめ



12月師走（しわす）

- ・冬至：かぼちゃの煮物
- ・大晦日：年越しそば



ぐんまの食文化継承テキスト参照



～赤飯～

昔からおめでたい日、お祝い事の日、無病息災、長寿、家内安全等を願って食べられてきました。もち米に「小豆」または「ささげ豆」を混ぜて炊いたり、蒸した米飯で、日本の伝統的な料理です。赤飯の赤さは、小豆やささげの豆のゆで汁がもち米に吸収されるため、全体的に自然な赤になります。



群馬県の郷土料理 ～ すいとん ～

すいとんは、粉食文化が栄えた群馬の郷土料理の一つです。食料が不足していた時代の米の代用食でした。野菜をたっぷり入れ、醤油や味噌で味付けをした汁の中に、小麦粉を水で練った団子を入れて煮込んだものです。地域によって味付けや呼び方が異なります。県内では、学校給食にも出されるなど、郷土料理の一つとして伝承されています。

