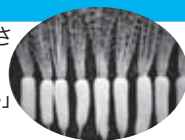


わかやまの四季の食材と郷土料理の一例

旬の食材を使っていますか？
昔から伝わる郷土料理をいつ食べましたか？

だいこん(旬 12～1月)

紀の川河口流域が中心で栽培され、青首だいこんが主流です。漬け物に向く「和歌山大いこん」も栽培されています。



もも(旬 6～8月)

紀の川市を中心にした紀の川流域は関西一の桃の産地です。



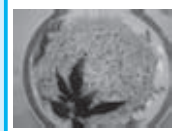
かき(旬 10～11月)

全国1位の生産量で、紀北を中心に栽培されています。



しらす(旬 春3～5月 秋9～10月)

紀伊水道の名産で、かま揚げやちりめん加工されます。



はっさく(旬 2～3月)

全国1位の生産量。那賀地域、有田地域で多く作られています。



みかん(旬 10～12月)

全国1位の生産量。有田地域のものは「有田みかん」として有名です。貯蔵した下津の「蔵出しみかん」は1～3月に出荷します。



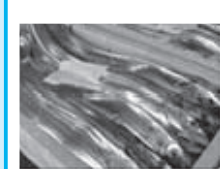
なれずし

日高・有田地域の行事食で塩さば等をすし飯にのせ、あせの葉で巻いて桶に詰め、重しをのせて5日ほどおくとなれます。(早なれは半日～1日)



たちうお(旬 6～8月)

有田地方で多く水揚げされ、漁獲量は、全国1位です。



えんどう類(旬 3～5月)

日高地域を中心に栽培し、さやごと食べる「きぬさや」、実を食べる「うすいえんどう」があります。



いがみの煮付け

田辺地方の祭りや正月になくてはならない一品で、煮こごりとともに食べるとおいしいです。



くじら



くじらは、ハリハリ鍋、ベーコン、尾の身の刺身などで食されてきました。特に太地町はくじらの町として有名です。

めはりずし

熊野を代表する郷土食のひとつ。茎などをまぜたごはんを塩漬けたたかなの葉で包みます。



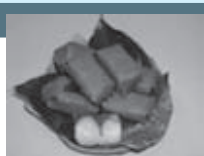
さえら(さんま)ずし

紀南の代表的な魚ずし。一匹分そのままのせるものは姿寿司と呼ばれます。



柿の葉寿司

伊都地域で秋祭りに食べられます。渋柿の葉にご飯や塩さばやえび等を包みます。



茶がゆ

ほうじ茶で米を炊いたお粥で、家庭では旬の豆やいも、餅等を入れて旬の味を楽しみます。紀の川流域をはじめ県内全域で朝食等で食べられており、「おかいさん」と呼ばれて親しまれています。



まぐろ(旬 1～2月)

紀南海域で漁獲され、特に勝浦漁港は日本有数の生まぐろの水揚げ基地です。「県の魚」に指定されています。



私たちも食育に取り組んでいます！

(社)和歌山県栄養士会 会長 藤澤祥子さん



県栄養士会は、これまで食育に携わり、近年の食生活の乱れなど様々な課題解決に向けて積極的に活動してきました。

今後は、県栄養士会も県食育推進プランの実現に協力し、食の相談や指導を行うケアステーションを充実化するなど、栄養士として今まで以上にいろいろな機会・場所で食育活動に取り組むとともに、他の団体の方々と連携し、より多くの人から「食育」に関心を持つきっかけづくりをしたいと思います。

(社)和歌山県調理師会 会長 前田洋三さん



県調理師会では、家庭での食に対する関心が希薄化する中、次代を担う子どもとその保護者を対象に、郷土料理の継承、地産地消のコンテストなど様々な食育普及活動を実施してきました。今後とも、旬の地場産品を使った伝統料理の紹介を通じて、食材と料理の繋がりを地域の食文化を継承する活動を、関係団体と連携しながら取り組んでいきたいと考えています。

「わかやま食育応援店」登録制度の開始

食育・健康づくりを応援してイメージアップ！

県では、県民の皆さんが、外食するときや※中食を利用する際に、カロリーや塩分の表示がされていたり、食事バランスガイドが活用されていたり、薄味のオーダーに応じてくれたりするお店を「わかやま食育応援店」として登録する取組を始めました。あなたのお店(企業)も、県民の食育・健康づくりにご協力をお願いします。

※中食：弁当や惣菜などを、家庭に持ち帰って食べる。

取組内容の一例

栄養成分表示及び

食事バランスガイド活用店

ヘルシーメニュー提供店

ヘルシーオーダー提供店

禁煙・分煙協力店

対象店舗例

飲食店

スーパーマーケット

コンビニエンスストア

弁当・惣菜販売店

問 県庁健康づくり推進課



食の安全・安心公開講座「冬の食中毒対策ノロウイルスについて」

日時：11月19日(月)午後1時30分～3時30分

場所：紀南文化会館(田辺市)

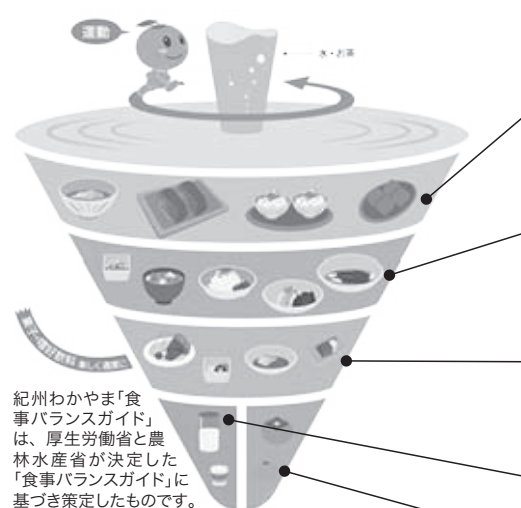
定員：100人(先着順)

申込み・問合せ：11月9日までに県庁食品安全企画課

手話通訳あり。一時保育は事前申込必要。

あなたの食事は大丈夫？

～紀州わかやま～ 食事バランスガイド



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

紀州わかやま「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、コマを使ったイラストなどで示したものです。掲載している料理例や提供量を参考に、コマが倒れないよう栄養のバランスがとれた食生活と適度な運動を実践しましょう。

1日分 成人一般の場合

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だつたら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だつたら1本程度

2 果物
みかんだつたら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小茶碗1杯	= 食パン1枚	= 柿の葉寿司2個	= 茶がゆ1杯	1.5つ分 = ごはん中茶碗1杯
2つ分 = おにぎり2個	= うどん1杯	= めはりずし2個	= 春きゃべつパスタ	= 梅ごはん2杯
1つ分 = 野菜サラダ	= ほうれん草のお浸し	= ひじき煮(わかめとしらす)	= 酢の物(わかめとしらす)	= 和歌山野菜 いっぱいみそ汁
= 大根サラダ	= 若竹煮	= 揚げ茄子生揚げしょうゆ	= 野菜炒め	= えんどうの玉子とじ
1つ分 = 目玉焼き	= 冷や奴	= 高野煮物	= 黒豆ごもく煮	= マグロの刺身
2つ分 = 煮魚(タチウオ)	= かつおたたき	= ハンバーグ	= クジラ竜揚げ	= 紀州鶏唐揚げ
1つ分 = 牛乳コップ半分	= チーズ	= ヨーグルト1パック	= 牛乳1本分	
1つ分 = みかん1個	= 柿1個	= はっさく半分	= 桃1個	= いちご6個
				= キウイフルーツ1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

わかやま食育推進フェア 知ろう！伝えよう！和歌山の食

～レッツトライ！紀州わかやま「食事バランスガイド」～

日時：11月18日(日) 10:00～17:00

問合せ：県庁果樹園芸課

場所：パームシティ ジストホール(和歌山市)