



郷土の味にチャレンジ! 『おつけ(どじょう汁)』

< 由来 >

稲刈り前の農作業で、田を乾かす「ねき堀り」という作業があります。昔はこの時にたくさんのどじょうが捕れ、このどじょうと秋野菜を入れたどじょう汁は、栄養豊富な料理でした。

どじょうを使う場合は、鍋に酒を入れ、どじょうを炒りつけて臭みを抜き、野菜を加えて煮ました。芋のとりみで体が温まる、秋から冬にかけての料理です。

今はおつけ(みそ汁の意味)と言って、どじょうの代わりに豚肉や鰯を入れます。



< 材料 > 2人分

・豚バラ肉(薄切り)又は魚(鰯) 100g	・油揚げ 1/3枚	・青ねぎ 1本
・ごぼう 1/3本	・ちくわ 適量	・サラダ油 適宜
・人参 1/6本	・ずいき 1本	・だし汁 350ml
・こんにゃく 1/3枚	・うどん 1玉	・みそ 25g
・芋(里芋等) 適宜		

< 作り方 >

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜く。
- ③ 芋は皮を剥き、食べやすい大きさに切り、塩でもむ。
- ④ こんにゃくは一口大にちぎる。
- ⑤ 人参は短冊切り、油揚げとちくわは細切り、ずいきと青ねぎは2~3cmの長さに切る。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒めて表面が白っぽくなった後、青ねぎ以外の野菜と油揚げ、ちくわを加え、さらに炒める。
- ⑦ だし汁を加えて煮立ったら、アクをすくい取る。芋が柔らかくなったら、みそを溶き入れ、うどんを入れる。最後に青ねぎを入れて少し煮る。

*鰯を入れる場合は、手開きにして中骨を取り、豚肉の代わりに使う。

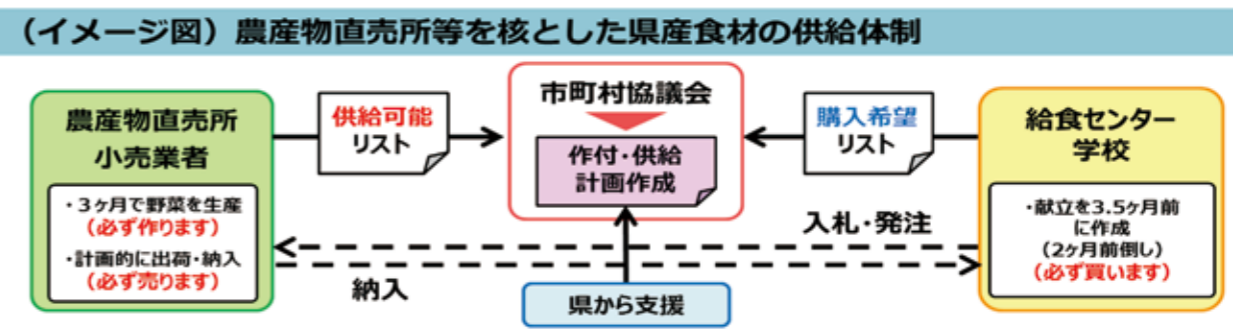
(参考)活かそう、伝えよう! わかやまの食材と食文化(和歌山県生活研究グループ連絡協議会・和歌山県)

CONTENTS

- ◆ 学校給食での県産農産物利用拡大の取組が広川町でスタート!! P.1
- ◆ 県内小学校等へうめ、もも提供しました P.2
- ◆ 食品ロス削減のため、家庭で出来ること P.2
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド(白菜) P.3
- ◆ 食育活動紹介(JAわかやま「やろう会」) P.3
- ◆ 郷土の味にチャレンジ! 『おつけ(どじょう汁)』 P.4
- ◆ 「わかやま健康と食のフェスタ2019」を開催します P.4

学校給食での県産農産物利用拡大の取組が広川町でスタート!!

県では、平成29年度に「学校給食での和歌山産品利用拡大戦略アクションプログラム」を策定し、学校給食での県産食材の利用率向上を目指して、地場産農産物等を安定して供給するシステムの確立に取り組んでいます。



これまで、橋本市や田辺市では給食へ地場産農産物を供給する取組が実施されていましたが、今年度新たに広川町でも供給体制が整備され、令和元年6月10日に町内産の野菜(しそ、いんげん)や県産米などを使った給食の提供が始まりました。



広川町立広小学校での給食の様子



町内産野菜を使った給食

地元の新鮮な食材を使った給食を食べた広小学校の子供達は、美味しそうにほおぼりながら、「めっちゃおいしい」、「こっちの方が良い」と話していました。

県では、今後も引き続き農林水産部と教育委員会が連携し、供給品目の増加や他地域への取組拡大を目指します。こういった取組を通じて、子供達には、故郷の自然や文化、農林水産業に関心を持っていただくとともに、食に対する感謝の気持ちを育ててほしいと思います。

「わかやま健康と食のフェスタ2019」を開催します!

日時: 令和元年11月9日(土)~11日(月) 10:00~17:00 *最終日は16:00
場所: 和歌山ビッグホール(和歌山市手平2丁目1-1)

県民の方々に「健康」や「食」について関心をもってもらえる機会とするため、関係団体・企業と連携して「わかやま健康と食のフェスタ2019」を開催します。

今年度は「ねんりんピック紀の国わかやま2019」の関連事業として開催し、3日間実施します。子供から大人まで、楽しみながら健康と食について体験していただけますので、ぜひご来場ください。



*写真は全て昨年度の様子です。

【和歌山県の食育推進月間】

毎年10月

『食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来!』

【ふるさと和歌山食週間】

毎月第3月曜日からの1週間

『食べて安心! 食べて元気! 紀州のふうど』

(編集・発行)

和歌山県 果樹園芸課 産地振興班

(問い合わせ先)

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地

TEL: 073-441-2903 FAX: 073-441-2909

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp

県内小学校等へうめ、もも提供しました

和歌山県では、子供たちに和歌山の自然や文化への理解を深めてもらおうと県内産のうめ、もも、かき、みかん、魚、鯨肉、ジビエを県内の小学校等に提供しています。

6月には、うめを提供しジュースづくり体験を、7月にはももを提供し調理実習等を行いました。また、農家と県職員が学校へ出向き、生産状況や作物が成長する喜び等について説明する出前授業を実施しました。

和歌山県のうめの収穫量は日本一です。みなべ、田辺地域を中心に栽培されており、収穫量は73,200トンで、全国の65%を占めています。

*平成30年産果樹生産出荷統計より



うめの出前授業（紀の川市立麻生津小学校）

和歌山県のももの収穫量は西日本一です。紀の川市、かつらぎ町を中心に栽培されており、収穫量は7,420トンで、全国5位です。

*平成30年産果樹生産出荷統計より



ももの出前授業（橋本市立紀見小学校）

食品ロス削減のため、家庭で出来ること

令和元年5月31日、食品ロス削減に向けて、国民皆が協力し、出来ることに取り組んでいくことを目的として、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が公布されました。

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本の食品ロス量は、年間643万トンで、このうち一般家庭で発生する家庭系食品ロス量は、年間291万トンにもなります。まだ、食べられるのに捨てた理由で一番多いのは「食べ残し」、次に「傷んでいた」、「賞味(消費)期限切れ」と続きます。

「食」に携わってくれた全ての人に感謝し、食事を最後まで美味しくいただくために、出来ることから始めてみませんか。

家庭で出来る食品ロス削減のポイント

<お買物編>

- ① 買物前に、食材をチェック
- ② 必要な分だけ買う
- ③ 期限表示を知って、賢く買う

<ご家庭編>

- ① 適切に保存する
- ② 食材を上手に使いきる
- ③ 食べきれぬ量を作る

<参考>・政府広報オンライン（もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう）
・食品ロス削減啓発用三角柱（消費者庁作成）

消費者庁は、「食材を無駄にしないレシピ」を、「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」で紹介しています。
<<https://cookpad.com/kitchen/10421939>>



旬の食材 de 食事バランスガイド（白菜）

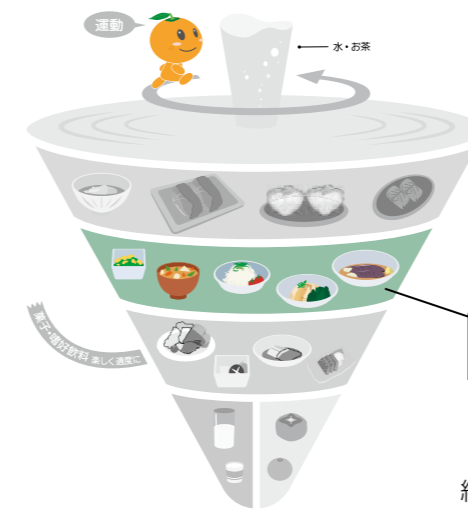


中国原産のアブラナ科アブラナ属の植物で、キャベツや小松菜、ブロッコリーと同じ仲間の野菜です。

和歌山県の白菜生産量は、全国18位（平成29年）で、主に和歌山市で栽培されています。出荷時期は、秋冬どり白菜は11月上旬～3月上旬で、春どり白菜は4月～5月頃です。

秋から冬にかけて、霜が降りる頃、葉がギュッと詰まり、甘味が増し、より美味しくなります。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれます。

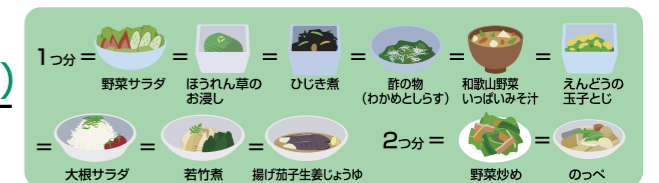
葉が隙間なく、ぎっしり詰まり、切り口がみずみずしいものが新鮮で、長持ちさせるコツは、新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存させることです。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ70gを1つ(SV)として、「副菜(野菜などの料理)は1日5～6つ(SV)食べましょう」とされています。

副菜は主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となるため、毎日しっかり食べましょう。



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び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。

食育活動紹介 JAわかやま「やろう会」(わかやま農業協同組合)

JAわかやま「やろう会」(代表者：竹山誠一)は、食農教育を進めるJAわかやまの「食農応援隊」として活動している男性サークルで、会員は13人です。

会員のほとんどが非農家ですが、JA等の協力を得て、会員自ら農産物を栽培し、平成30年度より1年に3～4回程度、管内地域住民を対象とした親子収穫体験などを実施しています。

他にも、JAわかやまが取り組んでいる、和歌山市内の小学校を対象とした野菜袋栽培体験学習の支援も行い、少しでも立派なものを育ててほしいとの思いで、会員それぞれが手分けして、各学校を巡回し、指導しています。

また、社会貢献活動の一環として、和歌山市内児童福祉施設へ野菜を寄贈し、その後、施設の子供たちを収穫体験や植付体験に招待するなど、活動の幅を広げています。

収穫体験時には、採れたての作物を味わってもらうことで、新鮮な作物のおいしさを知ってもらい、より多くの子供達に「食」と「農」の大切さを伝えていきたいとの思いで、活動しています。



じゃがいも収穫体験



野菜収穫体験