

食育通信

令和7年11月号

相模原市食育推進プロジェクト会議発行

相模原市食育推進
マスコットキャラクター



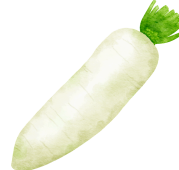
～郷土の味にふれよう～



日本の国土は南北に長く、海や川、山や平野など変化に富んだ自然が広がり、地域ごとの気候や風土も様々です。日本人は、そういった自然を制しようとするのではなく、自然の中に神様を感じ、豊かな自然を敬い、自然に寄り添う考え方を育んできました。そして、その土地ならではの四季折々の海の幸、山の幸といった自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。

日本各地には、それぞれ自然的・社会的な環境や習慣を背景に、「行事食」や「郷土食」等、極めて多様な食文化が発達しています。11月の食育通信では、身近な神奈川県、相模原市の「郷土食」についてお届けします。

神奈川県の郷土食



神奈川県は、比較的温暖な気候に恵まれ、西部には箱根・丹沢の山々が連なり、また、相模湾などの海に面していて、風景の美しいところです。神奈川県の農地面積は県全体の9%しかありませんが、限られた農地でいろいろな作物を工夫して育てています。中でも大根、キャベツの生産量は全国規模を誇ります。海に面している地域には漁港があり、近海漁業・遠洋漁業が行われています。

けんちん汁（鎌倉市）

豆腐や根菜類を使った精進料理です。鎌倉にある「建長寺」で作られたといわれています。



のらぼう菜のおひたし（川崎市）

川崎市多摩区菅地区で約800年も前から栽培されてきたといわれる伝統野菜、のらぼう菜を使ったおひたしです。



牛なべ（横浜市）

味噌や醤油を使ったたれで煮込んだ、横浜発祥の鍋料理です。



相模原市の郷土食



相模原の市制記念日には、地域の食材を多く使った「さがみはら大好き給食」が実施されます！

相模原市の土地は、火山灰土に覆われ水を自由に使うことが難しかったため、畑作が中心でした。そこで収穫量が少ない米より、安定して収穫できる大麦・小麦を使った料理が多く食べられていました。

にごみうどん

野菜を具とした汁で直接うどんを煮込んだ、相模原市津久井地域の郷土料理です。しょうゆ味、みそ味などがあります。



石垣だんご

こねた地粉にさつまいもをいれてふかしたまんじゅうです。サイコロ状のさつまいもが石垣のように見えることから「石垣だんご」と呼ばれるようになりました。

かて飯

貴重な米に大根やさつまいもを入れて炊いた料理で、祭りや彼岸等の特別な日にはにんじんやごぼう等のたくさんの具を入れて炊き、ごちそうとしました。



酒まんじゅう

米・麴から作った酒種と小麦粉を混ぜた生地、あんを包んで蒸しあげたまんじゅうです。



出典・参考文献：文部科学省委託事業

「郷土料理等を活用した学校給食情報推進事業」郷土食の料理集「全国版」学校給食から伝えていきたい日本の味 農林水産省HP-うちの郷土料理

次号は、「不足しがちな食物繊維・鉄分をとろう」をテーマにお届けします。