

# 9月 和食について

～「京の伝統野菜」が長い間京都でつくられてきたわけ～  
 京の伝統野菜とは、京都府が1987(昭和62)年に定めたもので、賀茂なす、九条ねぎなどがあります。なぜ、「京の伝統野菜」が京都の地で長い間作られてきたのでしょうか？

和食が世界文化遺産に登録されたことをみんなは知っているかな？説明するね！

## ～雑煮から学ぼう 郷土料理の多彩性④～

前回の北陸地方の雑煮に引き続き、今回は東海地方の雑煮について紹介します。東海地方のだしは、関東地方と同じ「かつお」、具材は鶏肉や地場野菜がメイン。すまし仕立ての味付けです。



- 山梨県 かつお/鶏ささみ・さやえんどう
- 静岡県 かつお+昆布/鴨肉・水菜
- 愛知県 かつお/鶏肉・もち菜
- 岐阜県 かつお/鶏肉・もち菜 (味付け: 白しょう油)

もち菜とは、愛知県尾張の伝統野菜で小松菜より淡くやわらかいのが特徴だよ！



**肥料豊富な土地 「京都盆地」**

山に囲まれている京都盆地は、山々から流れ出てきた土が広がり、扇状地となって豊かな土壌が作られました。また、千年の都の歴史の中で排出された多くの人糞が肥料として周辺の農地に運び込まれ、肥料豊富な土地ができあがりました。

**栽培に適する 「京の気候」**

京都の気候は、夏は蒸し暑く、冬は底冷えがします。四季の変化がはっきりしている盆地特有の気候は、強風や長雨、台風の被害も少なく、野菜作りに適した環境だといわれています。

**おいしい水 「京の地下水」**

鴨川や高野川、桂川、堀川などが盆地の中心を流れているだけでなく、大昔は湖底だったとされる京都盆地の地下には、「京都水盆」と呼ばれる巨大な水がめがあり、農業には欠かせない豊富な地下水が蓄えられています。

**海から遠い 「平安京」**

平安時代の京都は、日本最大の都市でしたが、海から遠く山にも囲まれていたことにより、海産物を運び入れることが困難でした。そのため、新鮮な野菜を積極的に栽培する必要があり、全国各地から野菜や種が持ち込まれ、次第に根づき、京都の土地に合った京野菜となって育つようになりました。



### おもてなしの心

日本のおもてなしは、「目配り」「気配り」「心配り」です。どの人にも同じ対応ではなく、どうしたらその方に喜んでいただけるか、満足していただけるかを常に考えることが「おもてなし」、最上級の心遣いです。「おもてなし」は日本の誇れる風習です。

2013年12月に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録され、世界中から和食へ関心が集まっています。これは、和食が料理だけでなく、自然やその土地の伝統・風習を大切にしている文化として世界に広く認められたということです。同時に私たちには和食を長く将来に渡り保護・継承していくことが求められています。和食の食文化を守るだけでなく、和食を食べるときのマナーもきちんと伝えていきたいですね。

クイズ！ 季節に合った料理はどれかな？線でむすんでみよう！

- 春 • 栗ごはん
- 夏 • かしわもち
- 秋 • お雑煮
- 冬 • そうめん

### ヒント②

他にも季節に合った料理はこんなものがあるよ！  
**ちまき**  
 5月5日の端午の節句は菖蒲の節句ともいわれ、もち米をむしてすりつぶし、丸めて、笹などの葉で包んだものです。  
 また、祇園祭でも食べ物としてではなく、笹の葉で作られた厄病・災難除けのお守りとして売られています。毎年、各山鉾のお会所や八坂神社で販売され、京都では多くの人々がこれを買って一年間玄関先に飾ります。

**簡単！味噌とごま香る ふんわり大葉つくね**

材料 (10個分)		しょうが(チューブでも可) 小1
玉ねぎ	1/2 個	
木綿豆腐	100 g	いりごま、味噌 各小2
パン粉	大4	マヨネーズ、醤油 各小1
鶏ひき肉	250 g	片栗粉 大2
塩コショウ	適量	
大葉	10枚	

- 作り方**
- 玉ねぎはみじん切りにし、器に入れてラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱してラップを外しておきます。
  - 木綿豆腐の水気をしぼり、ボウルに入れ、パン粉を加えあわだて器で混ぜながらつぶします。
  - ②に鶏ひき肉、塩コショウ、混ぜ合わせた★を入れてよくこねます。
  - ③に①を加えて混ぜたら、片栗粉(かたくりこ)を加えてさらに混ぜ、10等分にし、大葉で包みます。
  - フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を並べ入れて両面こんがり焼きます。
  - 焼けたら、少量の水を加えふたをして、蒸し焼きにしたら完成！



**ヒント①**  
 みんなはそれぞれの料理をいつ食べる人が多いかな？考えてみよう。