

自然に恵まれた岐阜県の郷土料理

岐阜県は、緑豊かで美しい山や川に囲まれた自然豊かなところです。県内は、北部の山間高冷地の飛騨エリアと、濃尾平野が広がる南部の美濃エリアに大きく分けられます。そして、それぞれのエリアでは、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理が作られ、食べられてきました。



昔の人たちの知恵と工夫が詰め込まれた郷土の食文化を、これからも大切に受け継いでいきたいですね。



県内各地の郷土料理

かきまわし



かきまわしとは、混ぜご飯のことです。岐阜市近郊では、親せき等の人が集まるときに振る舞われます。

鶏ちゃん



鶏ちゃんは、南飛騨地方や奥美濃地方の郷土料理で、昔は、特別な日に味わうご馳走でした。

朴葉味噌



飛騨高山地方の郷土料理です。朴葉の上に味噌を乗せて焼いた料理でご飯によく合います。林業が盛んだった飛騨地域で、山仕事をやる人達が、山で朴葉を皿代わりにして、焼き味噌にしたのが始まりともいわれています。

中学生学校給食選手権

毎年開催される岐阜県教育委員会主催の「中学生学校給食選手権（ふるさと岐阜の学校給食）」では、岐阜県の中学生が、岐阜県内や地域の農畜水産物を積極的に活用し、学校給食に提供できる献立を考え応募します。その中から、栄養のバランスや県内産食材の活用、調理時間や1食当たりの値段、生徒のアイデアや献立の意図、学校給食関係者との連携などが書類審査され、7校が二次審査に進みます。二次審査では、実技による調理技術も審査されます。

岐阜市では、二次審査に選ばれた献立を学校給食に取り入れることで、児童生徒が郷土への理解と愛着を深め、郷土の味や伝統を受け継いでいくことを願っています。

岐阜の味を紹介 ほうれん草



ほうれん草の煮びたし

材料 (4人分)

ほうれん草 1袋 (200g)
もやし 1/2袋 (100g)
油揚げ 1枚 (20g)
うすくちしょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1/2
だし汁 大さじ1

(作り方)

- ほうれん草は、さっと茹でて冷水にとる。2~3cmに切り、水気をしぼる。もやしもさっと茹でる。油揚げは、油抜きをして、短冊に切る。
- 鍋にAを入れ、煮立ったらもやし、油揚げ、ほうれん草の順に入れる。
- ひと煮立ちしたら出来上がり。

今月の献立テーマ 冬野菜と煮込み料理

12月は、寒い季節も元気に過ごせるように願い、身体が温まる煮込み料理を多く取り入れました。また、行事食として冬至の献立やお楽しみ献立も取り入れています。

寒さに負けない！ 冬の食生活のポイント！！

- ① 一日3食きちんと食べる！ 旬の冬野菜や、体が温まる鍋料理などを毎日の食事に取り入れ、栄養バランスのよい食事を！
- ② 水分補給をしっかりとる！ 寒い季節は、水分補給が少なくなりがちです。食事の汁ものも含め、しっかりと水分補給を！

