



2013年12月、ユネスコは新たに「和食 日本人の伝統的な食文化」を無形文化遺産として登録しました。この「和食」の特徴に「栄養のバランスがよい健康的な食生活」や「うま味を引き出すだしの活用」があります。

一方で、私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化しており、栄養の偏り、不規則な食事、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じています。

世界が注目する「和食」の基本「だし」や「うま味」の特徴について理解を深め、家族や仲間と健康的な食生活にいて考えたり、話し合ったりしてみましょう。



みやぎ郷土料理 クイズ

みやぎの郷土料理には、地域の産物、山海の幸を「だし」にした、「うま味」がたくさんふくまれています。写真に合う料理の名前を右の選択肢の中から選んでください。



1 はらご飯

県南の亘理地域の郷土料理です。阿武隈川で獲れた鮭は、伊達藩はもちろん將軍家にも献上されていたといわれています。「はらご飯」は、古くから亘理地域の漁師の祝い膳として食べられてきた、秋の味覚です。



2 はっと

登米地域を中心に県北一帯に伝わる郷土料理で、小麦粉を水でよく練り、指で薄くのばしてちぎり、野菜などと一緒に汁でゆでた料理です。



3 おくずかけ

おくずかけは、宮城県の郷土料理のひとつです。白石市の特産品である温麺(うーめん)や野菜などが入っています。地域や家庭により具材や味付けに変化があります。



4 仙台雑煮

焼きハゼでだし汁をとり、セリ、ゴボウ、かまぼこを具材にする仙台雑煮は、藩政時代、領内全域に広まっていたといわれます。



5 ほっき飯

2～3月を漁の最盛期とするほっき貝からとっただし汁でご飯を炊き、味付けしたその貝の身を混ぜたり、のせたりして作る、宮城県南部、亘理地域の冬の味。

解答欄 A B C D E

問い合わせ先

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1

TEL:022-211-2637 FAX:022-211-2697



みやぎの食育