

君も和食王になろう!

和食BOOK

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化



農林水産省

守ろう・つなごう・ひろめよう

和食を未来へ

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化は、日本人の自然を大切にする心が育んさまざまな料理や食品を手軽に食べることができる現代だからこそ、その素晴らしもっとよく知り、守り続けながら、未来へつなげていく必要があります。

和食文化の特徴

新鮮な食材を活かす技がいろいろ。

日本は南北に長い国土に、海、山、里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で、地域の気候や風土が育んだ、お米や魚、野菜やお肉といったおいしくて新鮮な食材がたっぷり。それぞれの素材が持つ味わいを存分に引き出す調理技術や道具も発達しています。



素材の味を活かした料理って
素敵だよな！

お魚



野菜



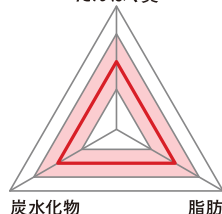
栄養バランスがよく、とっても健康的

ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の献立は栄養バランスも抜群。おいしさの基本であるだしの「うま味」や、みそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら、動物性の油分をおさえた健康的な食生活を実現しています。

理想的なPFCバランス

1980年：日本

たんぱく質



出典：農林水産省



栄養バランスって
とっても
大事だよな！



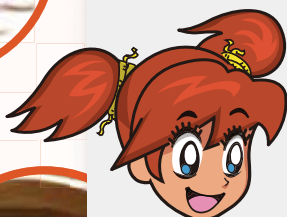
和

だ世界共通の財産。
さを私たち一人一人が



登場人物紹介

「和食」に詳しいこの4人が、「和食」について教えてくれるよ!



素材めぐみちゃん

野菜やお魚、お肉についてくわしく知っているよ。



栄養けんたくん

健康な食事にするためのアドバイスが上手だよ。



季節しゅんくん

それぞれの料理に合わせた食器選びが得意だよ。



行事きずなちゃん

その季節に合った、日本の行事を教えてください。

四季を楽しむ、飾りつけやおもてなし

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならではの。桜や紅葉、笹など四季の花や葉で料理を飾りつけしたり、季節に合った器を使ったおもてなしの演出で、移ろう自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。

漆器



ガラス



お皿や器えらびも
とっても大事な
ことなんだね!



絆を育む、年中行事との深い関わり

「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間をいっしょに過ごしなが家族や地域の絆を深めてきました。



みんなでにぎやかに
食卓を囲みたいよね!



おせち



いも煮



祭り

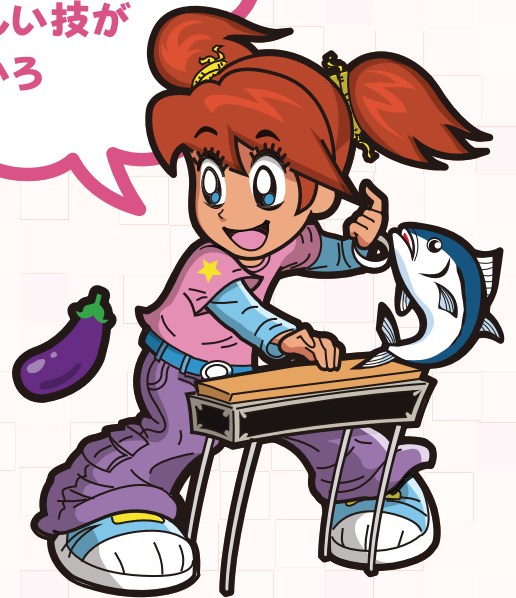


新鮮な食材、
おいしい技が
いろいろ

野菜も魚もたっぷり!

和食といえば

自然の恵み



四季があり、温暖な気候に恵まれた日本では、
たくさんの農産物が生産されています。現在、日本
の市場で流通する野菜の数は150種類ほど。

また、海に囲まれた日本では、縁起の良い魚と
して重宝されるタイを始め、アジ、イワシ、サバ、
サンマなどの魚や貝、海藻といった海産物が
豊富です。多様で新鮮な食材に支えられて和食
は受け継がれてきました。

地域によって採れる
食材が違ったり、
その食材を活かした
色々な料理が
あるんだよ。



調べてみよう! キミの住んでいるところでは、どんな食材が有名なかな?

和食王選手権では...

きりたんぼ鍋には、お米で作ったきりたんぼやうま味たっぷりの比内
地鶏など秋田の恵みがたくさん入っているよ。ぜひとも食べてほしい!
まだまだ秋田には、うめものがいっぱある!

<東北ブロック代表:秋田大学教育文化学部附属小学校チーム>



栄養バランス抜群で、
とっても健康的



栄養バランス抜群!

和食のキホン「一汁三菜」

和食の基本は「一汁三菜」。お米を炊いた「ご飯」、だしを味噌などで味付けした具入りの「汁」、焼き物や煮物などの「菜（おかず）」、ぬか漬けなどの「漬物」の組み合わせです。

ご飯はどんなおかずとも相性がよく、汁やおかずでさまざまな栄養をバランスよくとれます。だしのうま味を大切に、カロリー・塩分控えめでおいしくヘルシーに食べられます。

学校給食は、
エネルギー、たんぱく質、
脂質、カルシウム、
塩分など、
栄養バランスを考えて
作られています。

旬の食材や地域の
伝統野菜を
使用するなど
工夫されています。

学校給食の「和食」



だしをきかせるも
塩分控えめでも
味をしっかり
感じられます。

加賀伝統野菜の
五郎島金時(さつまいも)や
地域で食べられている
「ふかし」という
蒸したかまぼこが
使用されています。

写真:石川県小松市立芦城小学校の和食給食

(五郎島金時と大根菜のごはん、鯖の柚庵焼き、
小松菜の煮浸し、干草椀風お吸い物、小松産大麦プリン、牛乳)

体の組織を作る食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品
鯖、油揚げ、鶏肉、 赤ふかし、白ふかし、牛乳	大根、大根葉、小松菜、 赤ピーマン、人参、 生椎茸、三つ葉	米、さつまいも、大麦

ぼくたちの体は
食べるもので
つくられているから、
栄養バランスは
大切だね。

調べてみよう! キミが毎日食べている食事は、どんな栄養がとれるだろうか?

和食王選手権では...

豆腐は低カロリーなのにたくさんの栄養がある日本の伝統食。もめん豆腐一丁には、たまごだと3.5個分ものタンパク質がふくまれているそうです。ちょっとおどろきですよ。

<近畿ブロック代表:八幡市立有都小学校チーム>



旬の おいさアップに、 器だって大活躍!

四季を楽しむ、
飾りつけや
おもてなし



日本は四季がはっきりしていて、
私たちはその季節ごとの旬の食材
を味わってきました。

その季節ごとの食材をさらに引き
立たせるのが器。春は桜をあし
らった器、夏はガラスなどの涼し
げな器、秋は菊をあしらった器、
冬は厚手の陶器や木製のぬくもり
のある器などで季節感を演出し
ます。食卓や床の間を、春夏秋冬
の花で飾るなどのしつらいは和食
ならではのです。



同じ鯛でも
器を変えるだけで、
季節感がでるね!



初鰹と戻り鰹は、
味が違うよ。
季節ごとの違いを
味わおう!

カツオの旬は年に2回

カツオが一番おいしい旬は、
黒潮によって北上する4~5月
の「初鰹」と、えさを食べて南下
してくる9~10月の「戻り鰹」の
初秋の年に2回あります。



調べてみよう! 今の季節、旬で美味しい食材はなんだろう?

和食王選手権では...

東京の郷土料理のひとつ、江戸前寿司。江戸前とは「江戸の前」、つまり
東京湾という意味です。東京湾では昔、現在よりもお魚の種類が豊富
で、車海老、穴子、蛸、蛤などが獲れました。

<関東ブロック代表: 港区立芝浦小学校チーム>





絆を深め、食に幸せの 願いを込める

絆を育む、
年中行事との
深い関わり



一年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす歳神さまを家にむかえる行事として古くから大切に祝われてきました。お正月に食べられるお節料理やお雑煮は元々、神様へのお供えとして作られたものです。

日本にはこうした年中行事や、お食い初め、七五三などの人生儀礼があります。こうした通常の日とは別のハレの日に食べられる和食には、特別な意味が込められています。



年中行事にはいろいろな思いや願いが込められているから大切にしたいね。

五節句カレンダー

1月7日
じんじつ
(人日の節句)

七草がゆ

1年間の無事を祈り、七草粥を食べる



3月3日
じょうし
(上巳の節句)

ひな祭り

邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる



5月5日
たんご
(端午の節句)

こどもの日

粽(ちまき)や柏餅を食べて健康を願う



7月7日
しちせき
(七夕の節句)

七夕

索餅(さくべい)と呼ばれる細い麺で無病を祈願



9月9日
きゅうく
(重陽の節句)

菊の節句

菊酒を飲んで健康長寿を願う



調べてみよう! 正月のおせちなど様々な年中行事では、どんなものを食べるのかな?

和食王選手権では...

おせち料理は、「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めています。ちなみに北海道では、大みそかの夜におせちを食べる習慣があります。

<北海道ブロック代表:札幌市立平岸高台小学校チーム>



——第1回——

全国子ども和食王選手権開催

ワショキング決定!

小学生が和食の知識と技を競う「第1回全国こども和食王選手権」が、2016年11月20日、東京都江東区の日本科学未来館で開催されました。激戦を勝ち抜いて初代和食王に輝いたのは、東北ブロック代表のメンバー。

他のチームもレベルが高く、それぞれの地域の特色があふれる和食の魅力を存分にアピールした素晴らしい戦いでした!



審査員の皆さんによるトークショーも開催 和食文化に世界も大注目!

村田さん 「私のお店には、外国人のお客様がたくさん訪れます。汁の味からだしの種類を当てたり、みなさんの和食知識は日本人以上にすごいですよ。『和食』はもう世界の食なんだと実感しています」

平野さん 「海外で『和食』は本当に人気ですね。私もメキシコのお寿司屋で、錦糸卵を使った海苔巻きやちらし寿司などのメニューを指導しました。今は大繁盛店だそうです」

松丸さん 「日本の学校給食も世界から注目されています。『和食』を基本に、栄養バランスがしっかり考えられていて、他の国がなかなか真似できない。僕たちも小学生のみなさんに負けないで、和食文化をつなぎ、未来に世界に広げていけるようがんばりたいと思います」



(写真左から) タレント 平野レミさん
和食料理人 村田明彦さん 栄養士 松丸奨さん

和食王部門

「発表」「クイズ」「実技」の3競技が行われました。「私の和食」をテーマにした発表では、ふるさとの郷土料理の魅力などを詳しい調査やユーモアをまじえてアピール。和食の知識を問うクイズでは、大人にも難しい食材や調理道具に関する質問にも正解が続出。実技では、制限時間内でどれだけの豆をはしで器に移せるかを競い合い、どの競技も高いレベルでの戦いが繰り広げられました。



和食王部門全国大会出場のみなさん



和食の心賞

北海道ブロック

札幌市立平岸高台小学校

石澤麻椰さん 保岡心菜さん 石澤莉那さん

おせち料理の由来や現状を図で表現。本来は、大晦日の食べものと聞いて会場からも驚きの声。



和食の心賞

関東ブロック

港区立芝浦小学校

成田そらさん 花岡あみさん 幸田妃代さん

江戸前寿司の魅力をのれんのセットで図解。江戸っ子を思わせるシャキッとした語り口も秀逸でした。



準優勝

東海ブロック

一宮市立丹陽小学校

佐橋茉咲さん 秋田理子さん 森澄怜さん

「味噌煮込みうどん」の魅力を味と歴史で説明。家族団らんに欠かせないことを可愛い絵で表現しました。



和食の技賞

中国四国ブロック

西予市立中川小学校

和氣駿汰さん 成瀬望さん

「巻き寿司」のレシピをコント形式で伝える斬新な演出。家庭ごとにレシピが異なることも驚きでした。



和食王

東北ブロック

秋田大学教育文化学部
附属小学校

煤賀優弥さん 伊藤心さん
佐藤壮さん

秋田人の「きりたんぼ愛」を寸劇で紹介。会場の爆笑も誘い、初代和食王に輝きました。



和食の技賞

北陸ブロック

富山大学人間発達科学部
附属小学校

横山昂生朗さん 京極慶心さん 浅野裕二郎さん

ユーモアたっぷりの発表に、審査員も大喜び。そばに関するトリビアも満載でした。



和食の技賞

近畿ブロック

八幡市立有都小学校

渋谷朋香さん 松田有加さん 谷尾穂乃香さん

会場を巻き込んだクイズ形式で「湯豆腐」をアピール。大豆の魅力もしっかり伝わりました。



和食の技賞

九州沖縄ブロック

長崎市立高城台小学校

石脇笑海さん 菊地さくらさん 岸川歩未さん

名物「角煮まん」の魅力を、テレビ番組のように紹介。歌を交えた発表に会場も沸きました。



お絵描き部門

和食や郷土料理をテーマに作品を募集。全国から集まったたくさんの作品から、優秀賞に輝いた小学生たちが作品と絵に込めた思いをアピールしました。地域の行事とのつながりや、家族でおいしく食べる様子などを表現した、今にも食べたくなるような生き生きとした作品ばかりがそろいました。



お絵かき部門全国大会出場のみなさん



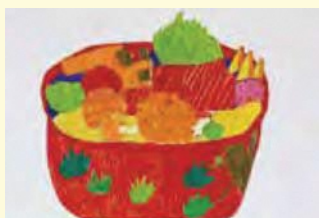
北海道ブロック

札幌市立新光小学校3年

森下汐莉さん

「鮭といくらのちらし寿司」

色鮮やかな鮭、いくらがとても美味しそうに描けています。具の色味のバランスも美しく、和食の彩りの美しさがよく表現できています。



銅賞 東北ブロック

山形市立南小学校1年

岩野遼也さん

「たまこんにゃく」

お祭りのワンシーンでしょうか。美味しそうなたまこんにゃくをにぎやかに取り囲む様子が生き生きと描けています。



関東ブロック

インターナショナルスクール
G3(日本だと2年)

石原愛菜さん

「おせち」

おせちの色鮮やかさ、華やかさを、切り絵という手法で生き生きと表現できています。とても細かいところまで作りこんでいて、見ごたえがあります。



北陸ブロック

越前市立王子保小学校2年

三田村宙軌さん

「あじのおすし」

色使いにオリジナリティのあるセンスが光ります。アジの色、お皿の色、背景の花火の描写、どれも素敵ですね。



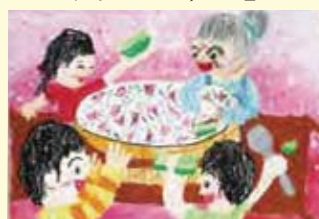
銀賞 東海ブロック

稲沢市立大里西小学校3年

岡本諒太郎さん

「手ごねずし」

手ごねずしの描写だけでなく、それを囲む人々の楽しそうな様子まで表現できていて、とても良いですね。



近畿ブロック

門真市立四宮小学校3年
(つちのこ絵画陶芸教室)

小柴慶太さん

「れんこん丼」

レンコンの色、ご飯の白、器の黒が目飛び込んできました。楽しい雰囲気が伝わるような背景と文字の色も素敵です。



中国四国ブロック

岡山市立御野小学校3年
(幼児・小学生絵画教室「三原色の会」)

橋本佳菜さん

「サンマの塩焼き」

とてもユーモラスでオリジナリティのある楽しい作品。見ていると思わずサンマを食べたくなります。



金賞 九州沖縄ブロック

那覇市立天妃小学校3年
(チョークアート菜畑)

具志堅陸桜さん

「重箱料理」

絵の技術、郷土料理の描写力、構図と色彩のバランス、全てが圧倒的に素晴らしい作品です。



金賞・銀賞・銅賞に輝いた 作品を見てみよう！

きみも好きな
和食や、地元の
郷土料理の絵を
描いてみよう！

自由な発想や色づかいの豊かさで、和食や郷土料理の魅力や、
その料理を大好きな気持ちを楽しく印象的に表現した
3つの作品が選ばれました！



全体から、
郷土料理への
熱い気持ちが
伝わります！

郷土料理が
楽しく受け継がれて
いることが
伝わりますね！



金賞

全国総合金賞「重箱料理」

九州沖縄ブロック代表
那覇市立天妃小学校3年
(チョークアート菜畑)

具志堅 陸桜さん

食をとおして
家族の絆が深まる、
素晴らしい
一枚です！



銀賞

全国総合銀賞「手ごねずし」

東海ブロック代表
稲沢市立大里西小学校3年 岡本 諒太郎さん

銅賞

全国総合銅賞「たまこんにゃく」

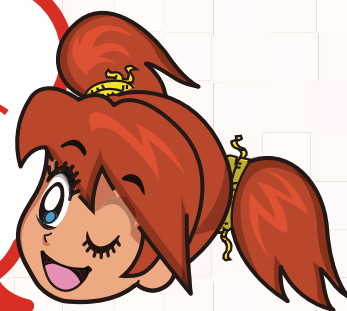
東北ブロック代表
山形市立南小学校1年 岩野 遼也さん



きみも和食王になろう!

私の和食を調べて 発表してみよう!

きみも好きな和食や、
地元の郷土料理を
調べてみよう!!



①調べるものや内容を決めよう

和食や郷土料理の中から、自分が好きな物やみんなに知ってもらいたい食べ物を決めよう。行事の時に食べられている行事食や地域でもあまり知られていないものでもいいね。

どんな料理なのか、
ひと目でわかるような絵を描こう!
材料をこまかく描いたり、
色使いや画材を工夫したり、
その料理を食べる人の様子を
描いたりしよう!

その料理を
知らない人にも魅力を
しっかり伝えよう!



材料や作り方を
詳しく調べよう!

おうちのとや、
地域のひとと一緒に
自分で作ってみるのも
オススメだよ!

②調べ方

その料理は、どういう歴史があって、どんな背景で生まれたんだろう?地域にとって、どんな存在なんだろう?お父さんお母さん、お祖父さんお祖母さん、先生、地域のひとに協力してもらって詳しく調べてみよう!

こんな人に
協力して
もらおう!



お父さん・お母さん



お祖父さん・お祖母さん



先生



地域のひと
(農家の方・郷土料理保存会など)

③みんなに伝えよう

調べたことを絵や写真、表なども使って、資料にまとめてみよう。発表の仕方も工夫してみよう!

発表の様子

大会では、このような感じでプレゼンしていたよ!★



きりたんぽを
食べに
いこう!

きりたんぽ鍋を作って、
寸劇風に発表したよ!



味噌煮込み
うどんの魅力を
伝えたい!

パネルをたくさん作って、目で見
てすぐわかるように工夫したよ!

調べたことをみんなに
『楽しく伝えることができる』ことも、
和食王の大切なポイントだね!



和食の基本をおさえよう ① 献立

「一汁三菜」の 組み合わせを知らう

きみも、正しい配膳に
並べられるかな？



和食王選手権では
配膳クイズをしたよ！



「ご飯」と「汁」と「漬物」に「菜」が3品。それが和食の献立の基本形「一汁三菜」です。左手前にご飯、右手前に汁など、食べやすいように、相手を考えて、おもてなしの気持ちを持ってお膳を整えるのが大切です。

旬の食材を利用し、
季節に合わせた
献立

一汁三菜

だしを活用！
和の調味料
(味噌、しょうゆ等)



主食はご飯！
お菜と一緒に食べる
口中調味



並べ方も、和食の大事な
ポイントなんだね！
普段から意識してみよう！

箸づかいも
大事



和食の基本をおさえよう② 味わい

うま味たっぷりの だしをつくらう

きみも、
おうちでだしを
とってみよう!!



和食王選手権で昆布だし・かつおだし・
あわせだしを当てるクイズを行ったよ!



和食の味わいの中で一番重要なのが「だし」。味噌汁や煮物などのおいしさは、かつおぶしや昆布、干し椎茸などの魚介や野菜から、うま味たっぷりのだしがしっかり取れているかどうかで決まります。

あわせだしのとり方

材料：水...1リットル 昆布...15g かつおぶし...20g

用意するもの：なべ、さいばし、ざる、キッチンペーパー



①

鍋に分量の水をいれ、昆布を浸し、夏場は2時間ほど、冬場は3時間ほどつけておきます。



②

1の鍋を火にかけ、煮立つ直前に昆布を引き上げます。



③

火を弱火にし、なべにかつおぶしを入れて、すぐに火を止めます。



④

かつおぶしが下に沈んだら、ざるにキッチンペーパーをして静かにこします。

⑤ 取っただし400mlに塩小さじ1/4、淡口醤油小さじ1/3を加えると、お吸い物になります。

煮干しだしのとり方

材料：水...1リットル 煮干し(頭とはらわたを取り除いたもの)...30g

用意するもの：なべ、おたま、ボウル、ざる、キッチンペーパー



①

鍋に水と煮干しを入れ、30分～半日ほど置きます。



②

1の鍋を火にかけ、アクがでてきたらすくい取りながら5分ほど煮ます。

③

火を止め、こし器をボウルで受け、だしを漉します。

煮干しだしレシピ

「玉ねぎとじゃがいもの味噌汁」

材料 玉ねぎ...1/2個(100g)
じゃがいも...1/2個(70g)
煮干しだし...300ml
味噌...30g



① じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さに切ります。大きいものは半分に切ります。

② 玉ねぎは7mmのくし形に切ります。

③ 鍋に煮干しだしと、じゃがいもを入れて火にかけ、火が通りはじめたら玉ねぎを加えます。

④ 野菜が煮えたら、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止めます。

だしの種類はいろいろ
料理によって、合うだしは
ちがうよ!



和食の基本をおさえよう ③ 箸

和食を支える

箸と作法を知ろう

きみも豆の
箸つかみを
やってみよう!



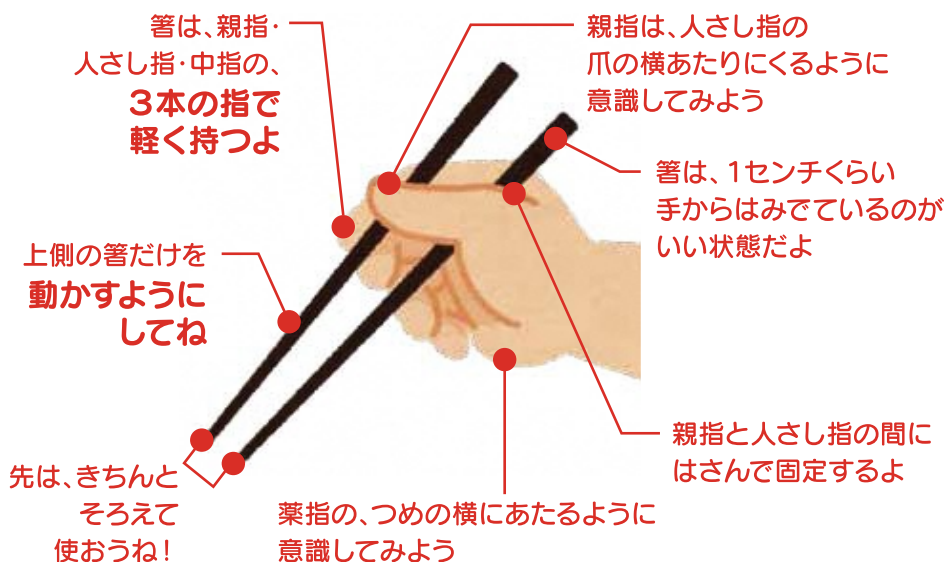
和食王選手権で
豆はこび競争を行ったよ!



お箸は調理から盛りつけ、食事までこなす、まさに和食を支える存在です。東南アジアを中心に箸を使う国は他にもありますが、箸だけでご飯を食べる国は日本だけ。さまざまな作法も発達しています。

正しい箸の持ち方

きちんと正しい持ち方が
できているかな?



きみも豆運びを
やってみよう!



1分間の間に、豆をお皿からお皿へ、いくつ運ぶことができるかな?



まちがった箸の使い方

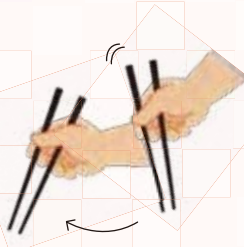
よくあるまちがった使い方を紹介するよ!

和食はご飯と味噌汁、次にご飯とおかず、というように、常にご飯を食べてから汁や菜をとるのが基本の食べ方です。そのため、ここで紹介する「嫌い箸」と呼ばれる箸使いは不作法とされるので、気をつけましょう。



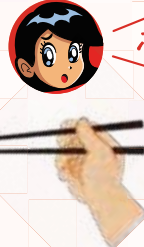
移り箸

いったん料理を取ってから、他の料理にお箸をうつすこと。おかずとおかずの間にご飯を食べないことも、あまり良くないんだよ。



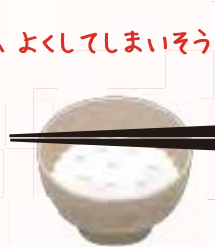
迷い箸

どの料理にしようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。「どれがおいしいかな?」と探っているように見えて、失礼になる場合があるよ。



指し箸

食事途中に、箸で人やものを指すこと。すごく行儀の悪い行為で、箸で指された人はとても不快な気持ちになるよね。



渡し箸

食事の途中なのに、お箸を食器の上に渡し置くこと。「ごちそうさま」の意味をあらわしてしまうので、マナー違反になるんだよ。



寄せ箸

遠くにある食器を、箸で手元に引き寄せて持ってくる行為。箸を使って皿の端にひっかけ、移動させる行為は見た目に美しくないよね。

ふだん、よくしてしまいそうな持ち方もあるよね!

和食クイズに挑戦しよう!

和食についてどれだけ知っているかな?

1人で挑戦、友達と、先生と、家族と一緒にやってみよう!

1 食材・旬

問題1

秋から冬にかけ旬を迎える柚子。
収穫量が日本一の都道府県はどこでしょうか?
A.徳島県 B.和歌山県 C.高知県 D.大分県

問題2

秋刀魚(サンマ)の旬はどの季節でしょうか?
A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題3

次のうち、旬が冬の食材はどれでしょうか?
A.ウニ B.ホヤ C.マグロ D.カキ

問題4

次のうち、秋が旬ではない食材はどれでしょうか?
A.なし B.さくらんぼ C.かき D.りんご

問題5

ブリの旬はどの季節でしょうか?
A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題6

【北海道】

北海道で収穫量が全国1位の野菜は
どれでしょうか?
A.じゃがいも B.ピーマン C.きゅうり D.なす

問題7

【栃木県】

栃木県が収穫量全国1位でないものは
どれでしょうか?
A.いちご B.二条大麦 C.かんぴょう D.ニラ

問題8

【東京都】

江戸時代から東京で栽培が続く、
収穫量全国トップクラスの野菜はどれでしょうか?
A.小松菜 B.かぶ C.ねぎ D.ほうれん草

問題9

【新潟県】

米作りの盛んな新潟県。さて、米作りはいつから
行われていたと言われているでしょうか?
A.縄文時代 B.鎌倉時代
C.戦国時代 D.明治時代

問題10

【石川県】

石川県が漁獲量1位のものはどれでしょうか?
A.ブリ B.エビ C.イカ D.タコ

問題11

【静岡県】

和食で用いられる伝統的な香辛料・香味野菜のうち、
静岡県が栽培面積と産出額日本一なのは
どれでしょうか?
A.おろし大根 B.ゆず C.わさび D.さんしょう

問題12

【愛知県】

愛知県で生産量が第1位なのは
どの野菜でしょうか?
A.レタス B.はくさい
C.キャベツ D.とうもろこし

問題13

【三重県】

次の中で、漁獲量または収穫量が全国1位ではない
三重県の食材はどれでしょうか?
A.伊勢エビ B.ばらのり C.イカナゴ D.カツオ

問題14

【京都府】

京都の伝統野菜である聖護院かぶらの旬は
どの季節でしょうか?
A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題15

【和歌山県】

和歌山県で収穫量が第1位ではないものはどれで
しょうか?
A.ウメ B.ハッサク C.イヨカン D.ミカン

問題16

【愛媛県】

イヨカンの旬はいつでしょうか?
A.1~3月 B.4~6月 C.7~9月 D.10~12月

問題17

【佐賀県】

佐賀県で養殖業の生産量が日本一なのは
どれでしょうか?
A.コイ B.ノリ C.ホタテガイ D.ウナギ

問題18

【宮崎県】

宮崎県で収穫量が全国第1位なのは
どの食材でしょうか?
A.ジャガイモ B.日向夏 C.落花生 D.さつまいも

うーん、何問
分かるかな?



2 だし、うま味

問題1 次の4つの食材のうち、昔から日本のだしを作る時にあまり使われていなかったのは次のどれでしょうか？
A.干し貝柱 B.昆布
C.かつおぶし D.煮干し(にぼし)

問題2 昆布は日本ではどこで採れるのでしょうか？
A.東京湾
B.日本中どこでも
C.ほとんど北海道だけ

問題3 江戸時代、北海道から船で大阪まで運ばれていた、和食に欠かせないある食材がありました。そのものの名前は？
A.昆布 B.ウニ C.イクラ

3 調理

問題1 同じ塩味の料理を作るとき、「濃口しょうゆ」と「薄口しょうゆ」で使う量はどちらが多いでしょうか？
A.濃口も薄口も同じ量を使う B.濃口しょうゆを多く使う
C.薄口しょうゆを多く使う

問題2 日本の包丁の代表に出刃包丁があります。出刃包丁は主にどういうときに使うでしょうか？
A.野菜を切るための包丁 B.魚や鳥などを解体するときに使う包丁
C.刺身を作るための包丁 D.野菜・肉・魚を一本で処理できる包丁

問題3 杓子定規(しゃくしじょうぎ)とは「頑固で融通が利かないこと」を意味します。杓子はごはんをよそう「しゃもじ」のことですが、なぜここでしゃもじが使われるのでしょうか？
A.しゃもじは日常的に使われ、どこにでもあったから
B.しゃもじは持つところが曲がっていたから
C.しゃくしの発音が杓子(お坊さん)を意味する言葉に似ていたから

4 作法・しつらい

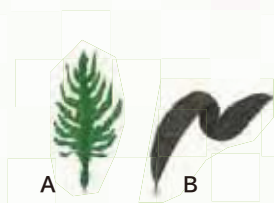
問題1 お正月の料理と言えば「おせち料理」です。おせち料理と関係のない物は次のどれでしょう？
A.黒豆 B.数の子 C.栗きんとん D.かしわもち

問題2 箸のマナーに反する行為を「嫌い箸」と言います。いったん取りかけてから他の料理に箸を動かすことを何と言いますか？
A.洗い箸 B.たたき箸 C.くわえ箸 D.移り箸

問題3 食事中にお箸で人や物を指さすことは不作法とされています。このことを何という？
A.さし箸 B.まよい箸 C.うつり箸

問題4 食器の飾りや文様などで使われる、めでたい植物の組合せは次のうちどれ？
A.唐草模様 B.紅葉文様 C.松竹梅

問題4 どちらが昆布でしょうか？



問題5 昆布は海でどうやって生えているのでしょうか？
A.海底から上に伸びている
B.海底の岩から横に伸びている
C.水面にブカブカ浮きながら成長する
D.泳いで移動しながら伸びている

問題6 かつおぶしはカツオを煮て乾燥して作ります。出来上がったかつおぶしの重さは、生のカツオの時の何分の1でしょう？
A.2分の1 B.3分の1 C.6分の1

問題4 和食において重要な5つの調味料「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ」、さて「そ」は何を指すでしょうか？
A.ソース B.しそ C.みそ

問題5 みその原料は何でしょうか？
A.野菜 B.大豆 C.魚

問題6 しょうゆは大豆、食塩、とあと2つの原料で作ります。関係ない原料は次のどれでしょう？
A.微生物 B.小麦 C.米

問題7 しょうゆの生産が日本一の県は、次のどこでしょう？
A.兵庫県 B.千葉県 C.愛知県

問題5 お祝いの中では両端が細く真ん中が太い(両口箸)お箸を使います。何故でしょう？
A.神様と食べ物を分け合うから B.形がきれいだから
C.両端を使って食事をするため

問題6 白く丸いお皿に、うさぎの絵が書いてあります。お皿は何を表しているのでしょうか？
A.月 B.地球 C.太陽

問題7 地の白い、打つと金属音がするお茶碗の種類は？
A.陶器 B.磁器 C.土器

なかなか
難しいね！



5 郷土料理・歴史

問題1

からしれんこんは何県の名物料理でしょうか？
A.熊本県 B.佐賀県 C.宮崎県 D.鹿児島県

問題2

【北海道】

サケ漁を終えた漁師たちが、船の上で楽しんだ料理として生まれたとされる北海道の料理はどれでしょうか？
A.石狩鍋 B.あんこう鍋 C.ちゃんちゃん焼き
D.うに・いくら丼

問題3

【北海道】

洋服などを作るために飼われていた動物の肉を使った、北海道の郷土料理はどれでしょうか？
A.豚丼 B.ジンギスカン
C.ザンギ D.スープカレー

問題4

【青森県】

以下の中で、ウニとアワビを使った青森県の郷土料理はどれでしょうか？
A.りんご煮 B.みかん煮
C.いちご煮 D.うめ煮

問題5

【宮城県】

戦国武将の伊達政宗と縁があると伝わる宮城県の郷土料理はどれでしょうか？
A.笹寿司 B.ほうとう C.馬刺し D.はらこ飯

問題6

【秋田県】

秋田県の郷土料理で、江戸時代から歴史があり、当時は生産量も少なく高級品であったことから、なかなか一般の人達が食べることが出来なかったのはどれでしょうか？
A.きりたんぼ鍋 B.横手焼きそば
C.稲庭うどん D.いぶりがっこ

問題7

【千葉県】

古くは江戸の台所といわれた千葉県の豊かな食を祝うごちそうとしてうまれ、現在も冠婚葬祭やもてなしの席など、人が集まる時に食べられている料理はどれでしょうか？
A.太巻き寿司 B.なめろう C.イワシのごま漬け
D.さんが焼き

問題8

【東京都】

漁師が考えた、現在でも人気の東京都の郷土料理はどれでしょうか？
A.もんじゃ焼き B.深川丼 C.くさや
D.海軍カレー

問題9

【富山県】

富山県の郷土料理、ぶり大根に使われるブリは、成長にあわせてその呼び名が変わることから、なんと呼ばれているのでしょうか？
A.変身魚 B.出世魚
C.成長魚 D.七変化魚

問題10

【石川県】

石川県の冬の保存食として知られる郷土料理はどれでしょうか？
A.かぶら寿し B.治部煮
C.朴葉みそ D.笹寿司

問題11

【岐阜県】

江戸時代から伝わるとされる、岐阜県の郷土菓子は何でしょうか？
A.いきなりだご B.栗きんとん
C.鬼まんじゅう D.ずんだもち

問題12

【愛知県】

愛知県の郷土料理、味噌煮込みうどんで用いられる味噌は何でしょうか？
A.しゃちほこ味噌 B.麦味噌
C.米味噌 D.豆味噌

問題13

【京都府】

昔、若狭湾で水揚げされた海産物は京都に運ばれていました。その海産物で作られ、京都の名物料理になったのはどれでしょうか？
A.さば寿司 B.さんま寿司
C.ふな寿司 D.はも料理

問題14

【大阪府】

大阪府に伝わる、もてなしの寿司は何でしょうか？
A.殿様寿司 B.箱寿司
C.てこね寿司 D.ばらずし

問題15

【広島県】

広島県の駅弁として有名な郷土料理は何でしょうか？
A.ますのすし B.シウマイ弁当
C.牛タン弁当 D.あなご飯

問題16

【香川県】

讃岐うどんが香川県に定着したのはなぜでしょうか？
A.たくさんのうどん好きの人が香川県に引っ越してきたから
B.うどんの食材が揃うから
C.殿様が作れと命じたから
D.京の都からうどんが運ばれていたから

問題17

【愛媛県】

タイを用いる愛媛県の井料理は何でしょうか？
A.はらこ飯 B.鯛めし
C.タレカツ丼 D.深川丼

問題18

【福岡県】

昔、福岡県北部が筑前国と呼ばれていたことから、筑前煮とも呼ばれる福岡県の郷土料理は何でしょうか？
A.具雑煮 B.水炊き
C.がめ煮 D.博多ラーメン

問題19

【沖縄県】

沖縄そばと日本そばの違いは何でしょうか？
A.ソーキ(豚の骨付きあばら肉)を入れるのが「沖縄そば」
B.麺の材料にそば粉を用いないのが「沖縄そば」
C.沖縄のお酒「泡盛」を入れるのが「沖縄そば」
D.同じものだが、沖縄で食べるから「沖縄そば」

※材料等変わらない

問題20

【沖縄県】

沖縄県に、ゴーヤーチャンプルーという郷土料理があります。チャンプルーとは沖縄県の方言ですが、どのような意味でしょうか？
A.ごちゃまぜ B.あたたかい C.南国 D.海

和食クイズの回答・解説

回答1

C.高知県

【解説】柚子は日中と夜間の温度差が大きい内陸の山間部が栽培に適しています。水はけのよい山の斜面に広がる柚子畑は日当たりが良く、収穫前には黄金色に輝きます。柚子は日本の伝統的な調味料。柚子の皮を少量お吸い物に入ると、味が引き立ちます。ちなみに、徳島県はスダチ、和歌山県は温州(うんしゅう)みかん、大分県はカボスがそれぞれ収穫量日本一です。

回答2

C.秋

【解説】秋刀魚(サンマ)は、北太平洋で水揚げされる秋が旬の魚です。旬のサンマは脂のりが良く、秋の味覚の代表格。サンマには、血液の流れを良くすると言われる成分が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があると言われています。鮮度のいいサンマの見分け方として「口先がほんのり黄色いこと」などが挙げられます。

回答3

D.カキ

【解説】冬に食卓を豊かにいうどるカキは冬の風物詩。生産量は広島県が全国1位、宮城県が2位です。栄養が豊富なことから「海のミルク」ともよばれるカキ。「病気のときは生ガキを食べろ」といわれるほど、薬のようにカキはたべられてきました。グリコーゲンやミネラル、各種ビタミンなど栄養が豊富です。

回答4

B.さくらんぼ

【解説】なし、かき、りんごは秋が旬の果物。さくらんぼは初夏から夏が旬の果物。さくらんぼは桜の木になる実なのですが、一般に観賞されるソメイヨシノやヒンザクラなどとはまた違う品種の木で、主にセイウミザクラやスミザクラなどの種類になります。国内の主な産地は山形県で、その年にもよりますが全国の生産量の約3/4を生産しています。2位は山梨県や青森県、北海道です。

回答5

D.冬

【解説】ブリは「ヤズからイナダ、ハマチ、最後にブリ」(九州地方での呼び名)と体が大きくなるにつれ名前が変わっていく「出世魚」で、めでたい席の料理に使われます。ブリは福岡県のお正月に欠かせないもので、博多だと「博多雑煮」があります。特徴は、焼きアゴでとっただしにブリを入れ、丸もち、かつお菜などを入れます。

回答6 【北海道】

A.じゃがいも

【解説】日本でとれるじゃがいもは、半数以上が北海道で収穫されます。肉じゃがの材料にもなるじゃがいもは、もともとどこで作られていたのでしょうか。とても寒い地域、高さ4,000m近いアンデス山脈がじゃがいものふるさとと言われています。高さ3,776mの富士山よりも高くとても寒いところで育ちました。じゃがいもは、寒くて乾燥した環境でもそだつ、生命力の強い作物です。

回答7 【栃木県】

D.ニラ

【解説】栃木県のいちごは生産量、販売金額ともに全国1位を誇ります。なかでも「とちおとめ」は大粒で食味のいい品種として平成8年に栃木県が開発した品種です。全国の栽培面積で約3割を占めています。平成18年には「いちご王国とちぎ」を宣言し、いちごの産地として有名になりました。ニラの収穫量は全国2位です。

回答8 【東京都】

A.小松菜

【解説】江戸時代、徳川八代将軍の吉宗が「小松川」の地名をとって「小松菜」と名付けたとされています。小松菜に含まれるカルシウムは野菜のなかでもトップクラスで鉄分も豊富に含まれています。栽培期間が短く、さまざまな環境に対応できるので、一年を通じ安定した生産が可能です。東京都江戸川区は収穫量が全国トップクラスです。かぶ、ねぎ、ほうれん草は千葉県で収穫量が高い野菜です。

回答9 【新潟県】

A.縄文時代

【解説】お米は、日本では縄文時代より作られたと伝わります。日本人の主食になったのは、江戸時代からと言われています。新潟県ではコシヒカリやこしいぶき等、様々な品種のお米が20品種以上作られています。平成28年には、新之助(しんのすけ)という新品種が誕生しました。

回答10 【石川県】

A.ブリ

【解説】石川県の漁業に関する話で外せないのがブリです。富山湾に面した海域は全国でも有数の定置網地帯で、16世紀には既にブリ漁がおこなわれていたようです。今では漁獲量は全国1位。石川県で水揚げされたブリは、家庭で様々な料理で食われています。

回答11 【静岡県】

C.わさび

【解説】わさびは、涼しくて水がきれいなことが栽培の条件です。富士山、天城山、南アルプス等の山をもつ静岡県は清流ゆたかでわさびの栽培に適しており、各地でわさび栽培がおこなわれています。伊豆市を中心とした伊豆半島、南アルプスを水源とする安倍川や大井川などの県中部地域が栽培の中心地となり、根茎が太く、みずみずしいものが多いといわれています。和食はだしのうま味で味のベースがつけられ、みそ、しょうゆ等の調味料で味の深みが増し、わさびをはじめとした香辛料・香辛野菜を加えることにより季節感やいっそうの美味しさを感じることが出来ます。さしみ、すし、そば、お茶漬、煮物等、様々な料理で用いられます。

回答12 【愛知県】

C.キャベツ

【解説】レタス、はくさい、キャベツは高冷地農業で夏の涼しい気候を利用した高原野菜として知られていますが、愛知県では春にも生産を行っており、全国有数の生産量を誇ります。春キャベツはやわらかく味が良いため生食用にむき、冬キャベツはかたくて煮崩れしづらく、加熱すると甘みが増すことから調理用に向いています。ビタミンCや食物繊維など、身体にいい成分を多く含んでいます。

回答13 【三重県】

D.カツオ

【解説】三重県の熊野灘は伊勢海老漁が盛ん。大きくなると体長30cmにも及ぶ伊勢海老がとれます。刺身だけではなく、直焼きにしたり、濃厚なスープを作ったり、三重県を代表する食材として有名です。他にも、ばらのりの収穫量、イカナゴの漁獲量も日本一です。かつおの漁獲量日本一は、静岡県です。

回答14 【京都府】

D.冬

【解説】聖護院かぶらは、きめ細やかな肉質と真っ白い肌が特徴で大きなものは2kgから5kgになる日本最大級のかぶです。聖護院かぶらを薄くスライスし、塩と調味液に漬けた京漬物「千枚漬」の原料として有名です。京都ならではの蒸しもの「かぶら蒸し」にもつかわれています。

回答15 【和歌山県】

C.イヨカン

【解説】和歌山県は温暖な気候で果樹栽培に適した中山間地が多く、果樹農業がとて盛んです。ウメ、ハッサク、ミカン以外にも、ビワやカキ、モモ、ユズなど様々な果実の産地です。和歌山県内では、販売農家の約7割が果樹栽培農家です。果樹王国の和歌山県では、「紀州の梅」、「有田みかん」など様々なブランドがうまれています。イヨカンの収穫量第1位は愛媛県です。

回答16 【愛媛県】

A.1~3月

【解説】愛媛県は、かんきつ類の生産量が非常に多く、「かんきつ王国」ともよばれています。イヨカン、ボンカン、デコボン、温州みかんなど様々な品種があります。さわやかな香りとジューシーな味わいで生産量が全国1位のイヨカンは、ビタミンCやクエン酸がたっぷり美容と健康にも良いといわれています。

回答17 【佐賀県】

B.ノリ

【解説】佐賀県有明海は干満差(満潮と干潮の潮位差)が大きく、河川から栄養豊富な水が流れ込む海水と太陽の光を交互にたっぷり吸収できるため、ノリづくりに適しています。コイは茨城県、ホタテガイは北海道、ウナギは鹿児島県がそれぞれ日本一です。

回答18 【宮崎県】

B.日向夏

【解説】春から夏にかけて、さわやかな香りとそのおいしさで楽しませてくれる日向夏は宮崎県の特産果実です。江戸時代から栽培がはじまったとされています。宮崎県で研究・工夫を重ねて、種無しの実などが作られるようになりました。糖度は高く10~11度もあります。

お友達にも
教えてあげよう!



回答1

A.干し貝柱

【解説】かつおぶし、昆布は、江戸時代以来培われた食習慣の影響が現在まで受け継がれている日本料理の原点ともいえます。煮干しは、かつおぶしだしの有用性が広く知られた江戸中期前後に、高価なかつおぶしの代用品として使われるようになりました。干し貝柱は主に中国料理で「うま味」の素として使われてきました。

回答2

C.ほとんど北海道だけ

【解説】昆布は寒流が流れる地域で育ち、日本では北海道の全域と青森、岩手、宮城の太平洋側だけに分布しています。国内生産量のほとんどは北海道で、全体のほぼ95%に相当します。昆布は全世界で生育しており、養殖を含めて世界で毎年約400～500万トンが生産されていますが、現在は中国が世界の生産量の8割以上を担っています。

回答3

A.昆布

【解説】とくに江戸時代になって、昆布は日本海沿いに大阪と北海道を結んで物資の流通をはかった北前船で運ばれ、大阪の食文化を支える食材として珍重されました。

回答4

B

【解説】昆布は帯状の形をした海藻で、海岸近くの海中で生育、小舟から箱メガネなどで海中を見ながら昆布の根元に竿を差し入れ巻き付けてねじり取ります。小石を敷き詰めた干場に運び並べて干し、1～2回裏返しにし、半日かけてまんべんなく乾燥させます。

回答5

B.海底の岩から横に伸びている

【解説】日光を十分浴びて光合成が効率的になされるように、帯状の部分を開き、横になっています。海で育つ昆布は、海の中のミネラルを吸収して育ち、人間の体に欠かせない栄養であるミネラルや、ビタミン・食物繊維がたっぷり含まれています。

回答6

C.6分の1

【解説】半年かけて乾燥させますので水分はほとんどなくなり軽くなります。水分が無いので長期保存ができます。

回答1

B.濃口しょうゆを多く使う

【解説】濃口しょうゆの食塩量は薄口しょうゆよりも少ないです。(日本食品標準成分表2015)濃口しょうゆの原料は大豆・小麦・塩。淡口しょうゆは、そこに米を加えるところが大きな違いです。地方にもよりますが、濃口しょうゆは生臭みのある青魚、肉などコクを出したいお料理に。薄口しょうゆは素材の味や色を生かし、さっぱりと仕上げたいお料理に使うのがいいと言われています。

回答2

B.魚や鳥などを解体するときに使う包丁

【解説】主に野菜を切るための包丁は「菜切り包丁」と言い、刃が薄いです。刺身を作るための包丁は「刺身包丁」といい、刺身を一方に引いて切るため刃渡りが長くなります。野菜・肉・魚を一本で処理できる包丁は「文化包丁」と言い、刃が薄い包丁です。出刃包丁は刃が厚く重い包丁、力を入れて骨などを切っても刃先が曲がりません。

回答3

B.しゃもじは持つところが曲がっていたから

【解説】昔のしゃもじは持つところ、柄(え)が曲がっていました。曲がった柄をまっすぐな定規の代わりに使うことから、何にでも基準を当てはめたり、融通が利かないことを意味します。

回答4

C.みそ

【解説】しょうゆは昔の表記で「せうゆ」と書いたもので、「せ」がしょうゆの頭の文字になります。「みそ」は味噌と書き、噌(そ)だけでもみそを意味しました。

回答5

B.大豆

【解説】みそは大豆や米、麦等の穀物に、塩と麴を加えて発酵させて作ります。

回答6

C.米

【解説】しょうゆは大豆を主原料に小麦と食塩を加え、麹菌などの微生物で分解して発酵させ、うまみのもとであるアミノ酸を発生させて作ります。

回答7

B.千葉県

【解説】昔から利根川など川を利用して、出来上がったしょうゆを大消費地の江戸に運んだり、原料の大豆などを調達したりしました。1位:千葉県35.60%、2位:兵庫県14.91%、3位:愛知県6.61%(平成25年)

回答1

D.かしわもち

【解説】かしわもちはお正月ではなく、5月5日の「端午の節句」にちなんで食べ物です。かしわの木の葉は新しい芽が出てくるまで枯れて落ちないことから、親から子へと命が繋がることが願って食べます。なお、黒豆は家族みんながマメに過ごせるように、数の子はたくさんの卵から代々栄えるように、栗きんとんはおうごん色をしているのでお金がたまるように、新しい年への願いが込められています。

回答2

D.移り箸

【解説】洗ひ箸は食器の中で箸を洗うこと。たたき箸は食器やテーブルを箸でたたいて給仕さんと呼ぶこと。くわえ箸は箸を下に置かず、口にくわえたまま手で食器を持つこと。いずれも他人を不愉快にさせる行いとされています。

回答3

A.さし箸

【解説】指し箸。食事中に箸で人やものを指し示すこと。うつり箸は食事の際、一度取ろうとした おかずから別のおかずへと箸を動かして食べること。まよい箸は、どの料理を食べようかと箸を宙で動かすこと。昔から食事中一緒に食べている人に不快な気持ちや不潔な感じを与えるような箸の使いかたを 嫌い箸(きらいばし)と呼んで無作法な行為とされています。

回答4

C.松竹梅

【解説】「松竹梅」は三つとも寒さに耐えるところから、歳寒の三友とよび、めでたいものとして慶事に使われてきました。「唐草模様」は、つる草が四方八方に伸びてからみあう文様です。どこまでも伸びていくツタの様子は、まさに生命力の象徴。一族の繁栄や長寿を意味する、縁起がよい吉祥文様として愛されました。「紅葉文様」は、四季を感じる植物として非常に親しまれてきました。桃山時代以降代表的な植物文様となり、鹿と並べて秋の風情を表現するのに使われました。

回答5

A.神様と食べ物に分け合うから

【解説】祝い箸は両端が細く、まん中あたりが太くなっている丸箸で、「両口箸」ともいわれています。これは、一方の端は神様が使い、もう一方を人が使う「神人共食」を意味しています。柳箸ともいわれるのは、箸の材料に柳の木を使うからです。お祝い用なので、折れたりするのを忌(い)み嫌(きら)う風習から、丈夫で折れにくい柳が使われています。

回答6

A.月

【解説】月の影の模様が兎に見えることから、「月には兎がいる」という伝承は日本をはじめ中国など各地で古くからいわれています。兎の横に見える影は臼であるともされ、中国では不老不死の薬の材料を手杵で打って粉にしているとされ、日本では餅をついている姿とされています。

回答7

B.磁器

【解説】焼き物には土器、陶器と磁器があります。磁器は良質の粘土、石英、長石、陶石等を成形し、1300～1450℃で溶化するまで十分焼き締めたもの。素地は白色、ガラス質で吸水性がなく、透光性があり、機械的強度が高く、打つと金属音を発します。陶器は、粘土質原料に石英、長石等を加えて成形し、低火度釉(うわぐすり)のものは800～900℃、高火度釉(うわぐすり)のかかるものは1200℃前後で焼成される。素地は多孔質で若干の吸水性があり、磁器に比べて堅さや機械的強度は小さく、打てば濁音を発します。土器は粘土を材料として成形し焼いた容器。釉(うわぐすり)をかけず、多孔質で吸水性があります。



みんなは何問
正解できたかな?

回答1

A.熊本県

【解説】からしれんこんはよく洗ったレンコンの両端を切り落としてからゆで陰干しし、レンコンの穴にからしみを詰めて数時間おき、衣をつけて揚げた料理です。江戸時代、藩主の細川忠利が病弱だったため、滋養強壮を目的とした献上品として作られたのがはじまりです。からしれんこんの切り口が、細川家の家紋「九曜紋(くようもん)」に似ていたため、しばらくは門外不出の料理でしたが、明治時代に入ってから一般にその製法が広まりました。レンコンの食感とからしみの味わいは、お酒のおつまみに、ご飯のおかずにも、お土産としても大人気です。熊本県では冠婚葬祭に欠かせない料理です。

回答2 【北海道】

A.石狩鍋

【解説】石狩鍋は、新鮮なサケの身のぶつ切りと中骨を含めたあらを鍋に入れ、キャベツやタマネギ、豆腐などをみそ味で煮込む鍋料理です。明治時代、漁師たちが漁を終えた自分たちへのご褒美として、サケを使った鍋を楽しんだのが石狩鍋のはじまりとされています。あんこう鍋は茨城県、ちゃんちゃん焼きとくにいくら丼は北海道の料理です。

回答3 【北海道】

B.ジンギスカン

【解説】ジンギスカンは羊肉を特製タレに漬けこみ、中央部分が盛り上がった専用のジンギスカン鍋で調理する焼肉です。洋服などの材料となる羊毛をとるために飼育されていたヒツジの肉を、おいしく食べるためにうまれた料理です。北海道では休日になると、川沿いでジンギスカンパーティーをする姿が見られます。他の3つの料理も北海道の料理です。

回答4 【青森県】

C.いちご煮

【解説】いちご煮とは、ウニとアワビのお吸い物です。お椀に盛られたウニの様子が、「朝露のなかの野いちごようだ」と称されたことから「いちご煮」と名付けられました。もともとは、ウニとアワビがよく獲れる八戸市とその周辺の漁師料理で、古くから日常的に食べられていました。現在は祝いの席や正月に欠かせない料理です。

回答5 【宮城県】

D.はらこ飯

【解説】はらこ飯は、サケの煮汁で炊いたご飯の上に、サケとイクラをのせ、刻みのりなどを添えて食べるサケの親子丼です。サケの漁が盛んだった亶理荒浜地方の漁師が考案したと伝わります。「はらこ」とはイクラをさす東北地方の方言です。戦国武将の伊達政宗が亶理荒浜地方の運河工事視察を行った際に、地元漁師からはらこ飯を献上されたことをとても喜び、その美味しさを多くの人に伝え広めたという言い伝えが残っています。新潟県の笹寿司は上杉謙信、山梨県のほうとうは武田信玄、熊本県の馬刺しは加藤清正に縁があると伝わります。

回答6 【秋田県】

C.稲庭うどん

【解説】稲庭うどんは、独特の手延べ製法で作られた干しうどんです。江戸時代、秋田藩の名品として知られていました。現在では寒い時期には温麺で、暑い時期には冷やし麺で、1年中食されています。秋田県は代表的な名産品として知られており、お土産としても人気です。他の3つの料理も秋田県の料理です。

回答7 【千葉県】

A.太巻き寿司

【解説】太巻き寿司は、のりや玉子焼きに酢飯、魚、かんぴょう、シイタケ、ニンジンなどを巻いて作られます。花や動物など、様々な絵柄を色鮮やかに描くのが特徴です。「太巻き祭り寿司」とも呼ばれます。江戸の台所といわれた千葉県の、豊かな食を祝うごちそうとして生まれ、現在も冠婚葬祭やもてなしの席など、人が集まる時に食われています。他の3つの料理も千葉県の料理です。

回答8 【東京都】

B.深川井

【解説】深川井は、アサリやハマグリ、ねぎ、油揚げなどが入った味噌汁をご飯の上にかけて作る丼です。同じ材料で作られる炊き込みご飯、深川飯も存在します。江戸時代、現在の江東区は海に面しており、貝がよく獲れました。現在では、清澄白河や門前仲町あたりで、深川井を提供する料理店があり、多くの人が訪れています。もんじゃ焼きとくさは東京都、海軍カレーは神奈川県、のり巻きは東京都の料理です。

回答9 【富山県】

B.出世魚

【解説】ぶり大根は、ブリとダイコンをしょうゆや砂糖、だし汁などで甘辛く煮る料理です。富山湾では良質なブリが多くとれることから、ブリの照り焼きやブリを使ったなますなど、様々なブリ料理が生まれ愛されてきました。お祝いの席でよく食されるぶり大根は、冬に旬を迎える郷土料理として知られ、今では全国各地でよく食べられています。

回答10 【石川県】

A.かぶら寿し

【解説】かぶら寿しは、塩漬けにしたブリとかぶを麴に漬けこみ、発酵させた「なれ寿司」です。石川県では昔からブリ漁が盛んでした。かぶら寿司は古くから冬の保存食として食べられており、漁師が豊漁と安全を祈る正月の儀式のご馳走としてふるまわれたのがはじまりという説が伝わります。現代でも正月の定番料理として盛んに食べられています。治部煮は石川県、朴葉みそは岐阜県、笹寿司は新潟県の料理です。

回答11 【岐阜県】

B.栗きんとん

【解説】栗きんとんは、生栗を皮のままゆで、中身をすくい出して裏ごししたものに、砂糖を用いて味を調え弱火で練り、茶巾で軽く絞った郷土菓子です。岐阜県では、昔から栗の栽培が盛んで、秋から冬に収穫される栗を用いた栗おこわや栗菓子などが各家庭で作られています。その中でも栗きんとんは江戸時代から人気があり、茶会では欠かせないお菓子だったと伝わります。いきなりだごは熊本県、鬼まんじゅうは愛知県、ずんだもちや宮城県の郷土菓子です。

回答12 【愛知県】

D.豆味噌

【解説】味噌煮込みうどんは、豆味噌である「八丁味噌」とだし汁でうどんを煮込んだ料理です。味噌汁の決め手となる八丁味噌は、天下人である徳川家康に代表される三河武士が持ち歩いたと伝わる濃厚な味噌です。愛知県名物の味噌カツや味噌田楽などに、八丁味噌は欠かせません。

回答13 【京都府】

A.さば寿司

【解説】さば寿司は、サバを使った棒寿司です。昔、若狭湾で水揚げされた海産物は京都に運ばれており、その運搬品の中でサバが特に注目されていたことから、この街道はさば街道とよばれるようになりました。今ではお祭りやお祝いごとの際に食されています。さんま寿司は和歌山県、ふな寿司は滋賀県の料理です。はも料理は、主に近畿地方で食されています。

回答14 【大阪府】

B.箱寿司

【解説】箱寿司は、エビや魚の切り身、厚焼き玉子や煮たしいたけなどを酢飯にのせ、箱に入れて押して、四角い形に整えて完成です。「大阪寿司」とも呼ばれます。明治時代に、サバやアジなどを用いた押し寿司が普及しました。その派生料理として、高級食材を用いた箱寿司がもてなし料理として考案されたと伝わります。殿様寿司は別名岩国寿司と呼ばれる山口県の寿司で、てね寿司は三重県、ばら寿司は岡山県の寿司です。

回答15 【広島県】

D.あなご飯

【解説】あなご飯は、アナゴの頭と中骨、昆布でだしを取り、そのだし汁としょうゆで炊いたご飯にアナゴの蒲焼をのせた丼です。瀬戸内海の漁師料理「あなごどんぶり」が発祥とされ、明治時代になって駅弁として売り出されたことで、山陽本線沿いから各地に広まりました。ますのすしは富山県、シウマイ弁当は神奈川県、牛タン弁当は宮城県の駅弁として人気です。

回答16 【香川県】

B.うどんの食材が揃うから

【解説】讃岐うどんはコシの強さが特徴のうどんです。ざるやぶっかけ、釜揚げ、季節の野菜が入ったしっぽくなど、様々な食べ方が存在します。雨が少なく温暖な気候の香川県では、良質な小麦と塩が作れます。また、だしに用いるいりこの原料のカタクチイワシが近海でとれ、しょうゆの生産も盛んです。うどんに必要な全ての食材が県内でそろえることから、香川県にうどんが定着しました。今では、県内外から多くの人がうどん店巡りに訪れます。

回答17 【愛媛県】

B.鯛めし

【解説】愛媛県には2種類の鯛めしがあります。だし汁としょうゆなどでタイを姿のまま炊きこむ鯛めしと、マダイの刺身をだし汁、しょうゆ、卵黄などで作ったタレとまぜ、それをご飯にかけて食す宇和島鯛めしです。はらこ飯は宮城県、タレカツ丼は新潟県、深川井は東京都の料理です。

回答18 【福岡県】

C.がめ煮

【解説】がめ煮は、鶏肉、サトイモ、ゴボウ、タケノコなどを煮込んだ料理です。福岡県ではお正月などのお祝いの席で食べられています。博多地方の方言で寄せ集めることを「がめりこむ」といい、色々な材料をまぜ合わせて作ることから、その名がついたとされています。具雑煮は長崎県、水炊きと博多ラーメンは福岡県の料理です。

回答19 【沖縄県】

B.麺の材料にそば粉を用いないのが「沖縄そば」

【解説】沖縄そばは小麦粉100%で作られた麺を、豚骨とかつお節ベースのスープで食べる麺料理です。起源は中国にあるとされ、伝わった当初は琉球王朝の宮廷料理でしたが、大正時代に入ってから街中にそば屋が増え多くの人が食べる料理となりました。その後、改良が重ねられ、ソーキ(豚の骨付きあら肉)もしくは豚の三枚肉、かまぼこやネギを入れ、薬味に紅しょうがを添える沖縄県独自の麺料理が誕生しました。現在では細麺を使う八重山そばや、縮れ(ちぢれ)がない麺を使う宮古そば等、県内においても麺やスープ、具に地域毎の特徴があります。

回答20 【沖縄県】

A.ごちやまぜ

【解説】ゴーヤーチャンプルーは、ゴーヤーと豆腐、野菜、豚肉などを炒めた郷土料理です。チャンプルーとは沖縄県の方で「ごちやまぜ」という意味で、料理における炒め物をさします。ゴーヤーチャンプルーをはじめ、麩で作るフーチャンプルーや素麺で作るそうめんチャンプルーなど、沖縄県には多くのチャンプルーが存在します。

和食BOOK