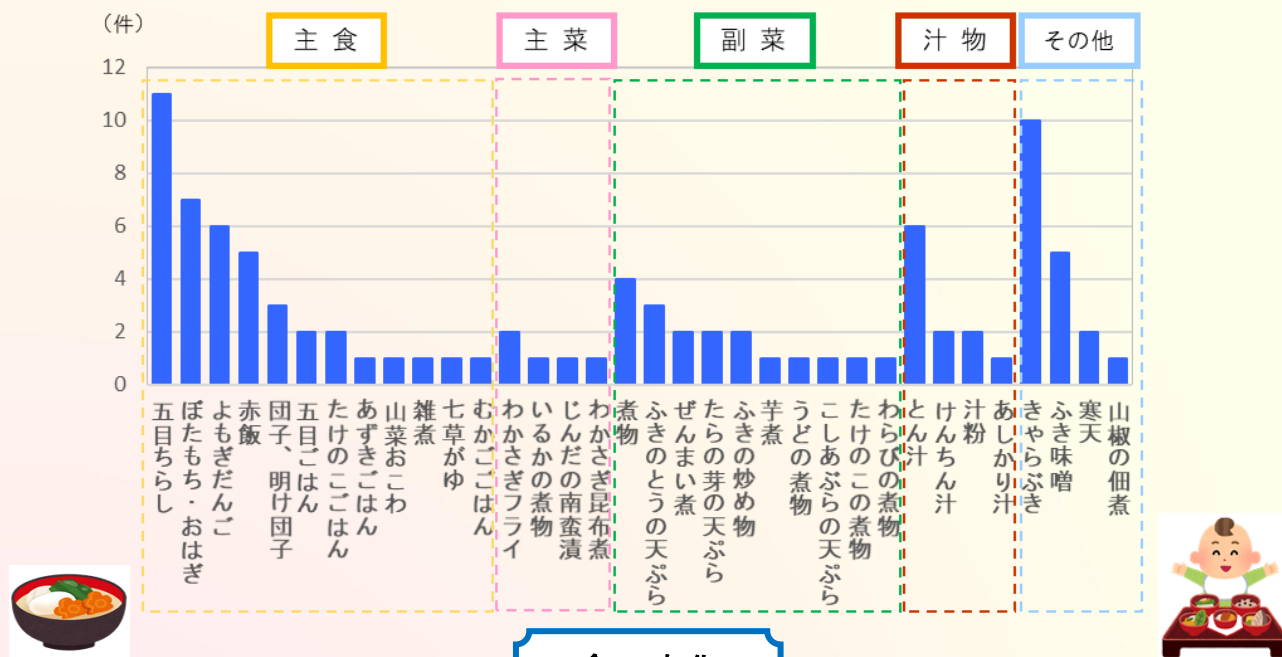


町の食文化を 知って 広めて つなげよう！

箱根町では、「健康都市・箱根」の実現を目指し、平成31年3月に策定しました「健康増進計画・食育推進計画（第2次）『健康・食育はこね21』」に基づく施策の推進の一環として、地域での行事や家庭で受け継がれてきた料理等について町内で活動している団体の皆様にアンケートを実施しました。

＜食文化に関するアンケート調査結果＞



食の文化

家族の食卓での団らん、祝いごと、地域の祭り、年中行事などの日本の伝統文化の中で、食を共にすることを通して、人はつながりを深めてきました。

＜町の状況＞

地域の祭りや行事で、とん汁やけんちん汁、赤飯や五目ちらしを作り、祭りを担う人々や地域の人との絆を固める大切な要素となっていました。

各家庭では、身近な食材として存在した、よもぎだんごやふきみそなどの山菜を使った料理を、家族や親族、友人、知人と分け合いながら食べ、日々の出来事や感じたことを語り合うことで、絆を強くしてきました。

和食

自然の尊重という精神に基づき、豊かで時に厳しい自然の中で、四季折々の恵みをありがたくいただきながらはぐくまれ、私たちの体や心の健康を保ち、家族や地域の絆を深め、みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切にする心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。

＜豆知識①＞

和食は、

バランスがよい食事！

米、麦、雑穀などを炊いたご飯を主食として、これに、魚介・肉類、野菜類を組み合わせた和食は、栄養学的に見てもバランスがとりやすい食事です。

塩分摂取には

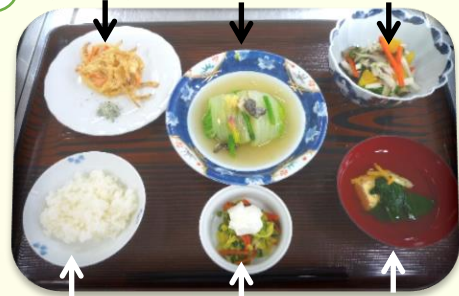
気をつけましょう！

一汁三菜

「ご飯」と「汁」、「香の物」にいくつかの「菜」が添えられる組み合わせが「一汁三菜」です。

基本に・・・「ご飯」と昆布や鰹節などでとった「だし」を味噌や塩などで味付けした具入りの「汁」。「塩漬け」や「ぬか漬け」「粕漬け」などの「香の物」。そして、「焼き魚」や「煮物」「和え物」などの「菜」。その4つの要素で構成されています。

例 菜(揚げ物) 菜(蒸し物) 菜(和え物)



主食(ご飯) その他(香の物) 汁(吸い物)

◎食育推進検討会において、「よもぎ」を選定しました。

《豆知識②》

一汁三菜は、主食である「ご飯」と主菜・副菜である「おかず」を合わせて食べますが、口の中で、さまざまな味が合わさりながら味わうという特徴を生み出しました。



よもぎ団子 《材料：10個分》

- | | |
|------------------------|--------------|
| ・よもぎ(軟らかい葉) 2カップ(30g程) | ・重曹 小さじ1/4 |
| ・上新粉 100g | ・砂糖 大さじ2強 |
| | ・熱湯(60℃程) 適量 |

《作り方》

- よもぎはよく洗い、沸騰した湯に、重曹と一緒に茹でる。よもぎが柔らかくなったら冷水にとり水気をしぼる。
- よもぎは、包丁で細かく刻み、さらに水気をしぼる。
- ボウルに上新粉と砂糖を入れてよく混ぜ、熱湯を少しずつ加えながら、その都度混ぜ合わせてこねる。※やけどに注意！！
- 団子を4等分にして平らに並べて蒸し器で15～20分蒸す

★電子レンジで蒸す場合★

耐熱ボウルに③の団子生地を入れて、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分温める。取り出して水で濡らした綿棒等でこねたら、再びラップをかけて電子レンジで2分温める。
※やけどに注意！！

- 団子が蒸しあがったらボウルに入れて②のよもぎを加えてねり、10等分に分けて、団子の形にする。

※お好みで、あんこやきなこなどと一緒に食べる。
(アンケート結果の中からのレシピを一部紹介)

よもぎソースの素 《保存用瓶：1瓶(150ml)》

- | | |
|-------------|-------------|
| ・よもぎ(軟らかい葉) | 2カップ程(30g程) |
| ・重曹 | 小さじ1/4 |
| ・松の実 | 大さじ4 |
| ・オリーブ油 | 大さじ5 |
| ・にんにく | 1片 |
| ・粉チーズ | 大さじ4 |
| ★オリーブ油 | 適宜 |

《準備》

- ※ よもぎは新芽の先の方を摘み、よく洗い、水気をきっておく。※茎は使用しない。
- ※ 保存用瓶は、煮沸消毒しておく。
- ① よもぎは、沸騰した湯に、重曹と一緒に茹でる。よもぎが柔らかくなったら冷水にとり水気をしぼる。
- ② フードプロセッサーに、にんにく、松の実、★印のオリーブ油を少々を入れて混ぜ合わせる。周りについたものはゴムベラなどで丁寧にかき落とす。
- ③ よもぎを加えて、上からオリーブ油、粉チーズを加えて混ぜ合わせ、ペースト状にする。
- ④ 煮沸消毒した瓶に、③を入れて、★印のオリーブ油を加えて蓋をして保存する。

作成協力：食育サポートメイト六彩会

よもぎ(蓬)

各地の土手、あぜなどに自生し、多年草で、地下茎を伸ばして繁殖します。葉は細かく切れ込み、裏面に白い綿毛が密生していて、独特の香りが特徴です。

若葉を食しますが、古くから生薬としても重宝されてきました。※若葉は春(3～5月頃)強い香りが邪気をはらう力があるとの伝えもあり、健やかな成長を願い、ひな祭り(菱餅)などに使われています。

また、端午の節句には、しょうぶの葉と玉を作り魔除に用いられるなど、さまざまな用途に使われています。

箱根町では、「健康都市・箱根」の実現を目指し、「健康増進計画・食育推進計画(第2次)『健康・食育はこね21』」に基づく施策の推進をしています。

このリーフレットは、昨今の世帯構成や社会環境の変化により、食文化の継承が危ぶまれる中、地域での行事や家庭で受け継がれてきた料理などについてアンケートを実施した結果に基づき作成しています。