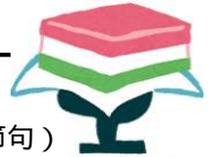


行事食を味わい 食文化を継承しよう！



1月

- ・ 1日（正月）
お節料理 雑煮 お屠蘇
- ・ 7日（人日の節句）
七草粥
- ・ 11日（鏡開き）
ぜんざい 雑煮
- ・ 15日（小正月）
小豆粥



2月

- ・ 3日（節分）
福豆 恵方巻き
いわし



3月

- ・ 3日（上巳の節句）
（別名：桃の節句）
ちらし寿司 ひな寿司
はまぐりの吸物 菱餅
ひなあられ 白酒
- ・ 21日頃（春分の日）
ぼた餅

3月～4月頃

- ・ 桜の開花の頃
花見団子
行楽弁当



5月

- ・ 2日頃（八十八夜）
新茶
- ・ 5日（端午の節句）
柏餅
ちまき



7月

- ・ 2日
半夏生餅
- ・ 7日（七夕）
そうめん
- ・ 20日頃（土用丑）
うなぎ等「う」のつく
食べ物



9月～10月頃

- ・ 9日（重陽の節句）
菊花酒 食用菊の料理
- ・ 十五夜（旧暦8月15日）
月見団子 里芋料理
- ・ 9月23日頃（秋分の日）
おはぎ
- ・ 十三夜（旧暦9月13日）
月見団子 栗料理
豆料理



11月

- ・ 15日（七五三）
千歳飴 赤飯



12月

- ・ 22日頃（冬至）
かぼちゃ料理 ゆずみそ
- ・ 31日（大晦日）
年越しそば



（農林水産省ホームページより引用）

日本の食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています

～「和食」の4つの特徴～

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

(4)正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

地元の恵みを食べよう！

地産地消のメリット

消費者



- ・新鮮な農産物が食べられる
- ・生産状況が確かめられ、安心感がある
- ・地場の多様な産品について、コミュニケーションしながら購入できる

生産者



- ・消費者ニーズが即座にわかる
- ・流通コストの削減につながる
- ・少量、多品目、多様な方法で販売できる

河内長野でとれた野菜のレシピ

ヘルシーフライド大根



【1人分】

エネルギー 105kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 6.2g

【材料】2人分

大根	160g	しょうゆ	小さじ2
しょうが (すりおろし)	小さじ1	薄力粉	大さじ2
		ごま油	大さじ1
にんにく (すりおろし)	小さじ1		

【作り方】

大根は皮をむき、6cm位の長さの棒状に切る。
ビニール袋に の大根・しょうが・にんにく・しょうゆを入れて混ぜ合わせ、10分位おく。
のビニール袋に薄力粉を入れ、大根の表面に粉がつくようによく振って混ぜる。
熱したフライパンにごま油を入れ、 の大根をこんがり焼き色がつくまで焼く。(大根はしばらく触らずに焼き、表面が固まってきたら返す。)

レンジでできる小松菜のもっちり蒸しパン



【マフィンカップ1個分】

エネルギー 136kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 1.6g

【材料】マフィンカップ4個分

レーズン	30g	卵	1個
薄力粉	80g	ヨーグルト(無糖)	30g
ベーキングパウダー	6g	砂糖	大さじ2
小松菜	80g	マフィンカップ	4個

【作り方】

レーズンは熱湯をかけて、水気をきり、飾り用に12粒位とっておき、残りは刻む。
薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。
小松菜は1cm幅位に切る。
ミキサーに の小松菜・卵・プレーンヨーグルト・砂糖を入れて、しっかり攪拌する。
をボウルに移し、 の薄力粉と の刻んだレーズンを入れて、さっくり混ぜる。
の生地をマフィンカップに入れ、 の飾り用のレーズンをのせる。
600Wの電子レンジで、2分～3分位加熱する。
(竹串をさして、生地がつかないか確認する。)