

# 未来へ伝えようお家の味

ふるさと  
つないでいこう郷土の味

食育には健全な食生活を身につける事の他に、日本の伝統の味を子どもに伝える目的があります。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

## 下関に伝わる郷土料理



写真：農林水産省（うちの郷土料理）

ふく刺し



けんちょう



いとこ煮



わかめむすび

### ちしゃなます

材料(4人分)

- |               |          |
|---------------|----------|
| かきちしゃ(サニーレタス) | 120g     |
| ちりめんじゃこ       | 16g      |
| 味噌            | 大さじ1     |
| 砂糖            | 大さじ1と2/3 |
| 酢             | 大さじ1/2強  |



戦時中、中国東北部（旧満州）に「ちしゃなます」という山口県人会がありました。新鮮なチリメンチシャに酢や焼いたイワシ、サバなどを入れ、酢味噌で和えた清々しい思い出の味が、遠地の人々に故郷を偲ばせたのでしょう。チシャは包丁で切ると味を損ねるので、水洗いしたら必ず手でちぎり、食べる直前に和えるのがコツです。イリコ（煮干し）を香ばしく炒ってすり鉢ですり、味噌とあわせることもあります。  
(第3次下関ぶちうま食育プランより)

作り方

- ① ちしゃは洗って手でちぎり、さっと水に放してあくを取り、水気をとる。
- ② ちりめんじゃこを茹でて、冷ましておく。
- ③ ①と②を調味料であえる。



### わが家に伝わる

## お家の味

おばあちゃんから  
代々伝わる味



実家の定番  
メニュー



定番の味付け



わが家のだし



みなさんは「これがわが家の味！」という料理や思い出はありますか？  
故郷を離れ久しぶりに口にすると、家族の思い出や感謝の気持ちがあふれてきます。  
あなたにとっての「わが家の味」を楽しく作って、大切な人と味わってみましょう。  
そして、次世代につないでいきましょう。

