

「おおいたの食」～食の大切さを考えよう!～

大分県食育推進条例では11月19日をおおいた食（ごはん）の日、この日を含む一週間（11/16～11/22）をおおいた食育ウィークと制定しています。
県内では、この週間にあわせ、食育の普及啓発を行っています。
この機会に、おおいたの食や食の大切さについて、考え直してみませんか？

大分にはおいしい食材がたくさん!!

大分県は、温暖な気候と豊かな自然に囲まれ、海の幸、山の幸に恵まれており、それぞれの地域で特色のある農林水産物やそれを利用したふるさと料理等の技術が県内各地域で昔から受け継がれています。



大分県の郷土料理

●とり天●

昭和初期、県内初のレストランで、骨のない鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、天ぷら風にアレンジしたのがはじまりとされています。今では家庭料理の定番として親しまれて、大分と言えば「とり天」というほど有名な郷土料理です。

●ひゅうが丼●

マグロの赤身を、しょうゆ、砂糖、酒、ごま、卵黄などが入った特製のたれにつけ、ごはんの上に乗せ、丼にしたものです。保戸島の漁師が、漁の合間に手早く栄養が取れるようにあみだした漁師飯です。



●石垣もち●

大分県に根づく食文化の一つに粉食文化があります。
「石垣もち」は昔の人が農作業の合間に食べるために作られていたおやつで、石垣の多い地区発祥で、見た目が石垣のようにゴツゴツしていることから「石垣もち」という名前になったそうです。



石垣もちの作り方

【材料 15個分】

- ・小麦粉 500g
- ・さつまいも 350g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1.5
- ・砂糖 100g
- ・塩 小さじ1
- ・水 1.5cc ・敷き紙 15枚

【作り方】

- ①さつまいもは洗い、8mm～1cm角に切り、水にさらしざるにあげて水を切っておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをよく合わせふるって、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
①②をボールに入れ、少しずつ水を加えてさっくり混ぜる。
- ③敷き紙に生地をのせ、蒸し器に湯を沸騰させ20～25分蒸す。



ほかにも大分県には地域ならではの郷土料理がたくさんあります！
大分県HPにて、「次代に残したい大分の郷土料理レシピ集」が掲載されています。

次代に残したい郷土料理



☆食育キャンペーン☆

「おおいた食の日」に合わせ、食育の普及啓発活動を、津久見市食生活改善推進協議会（ヘルスメイト）が行います。

【日時】 11月19日（水）
10時～

【場所】 マルショク津久見店
コープつくみ店

