

にほん あじ
日本の味めぐり



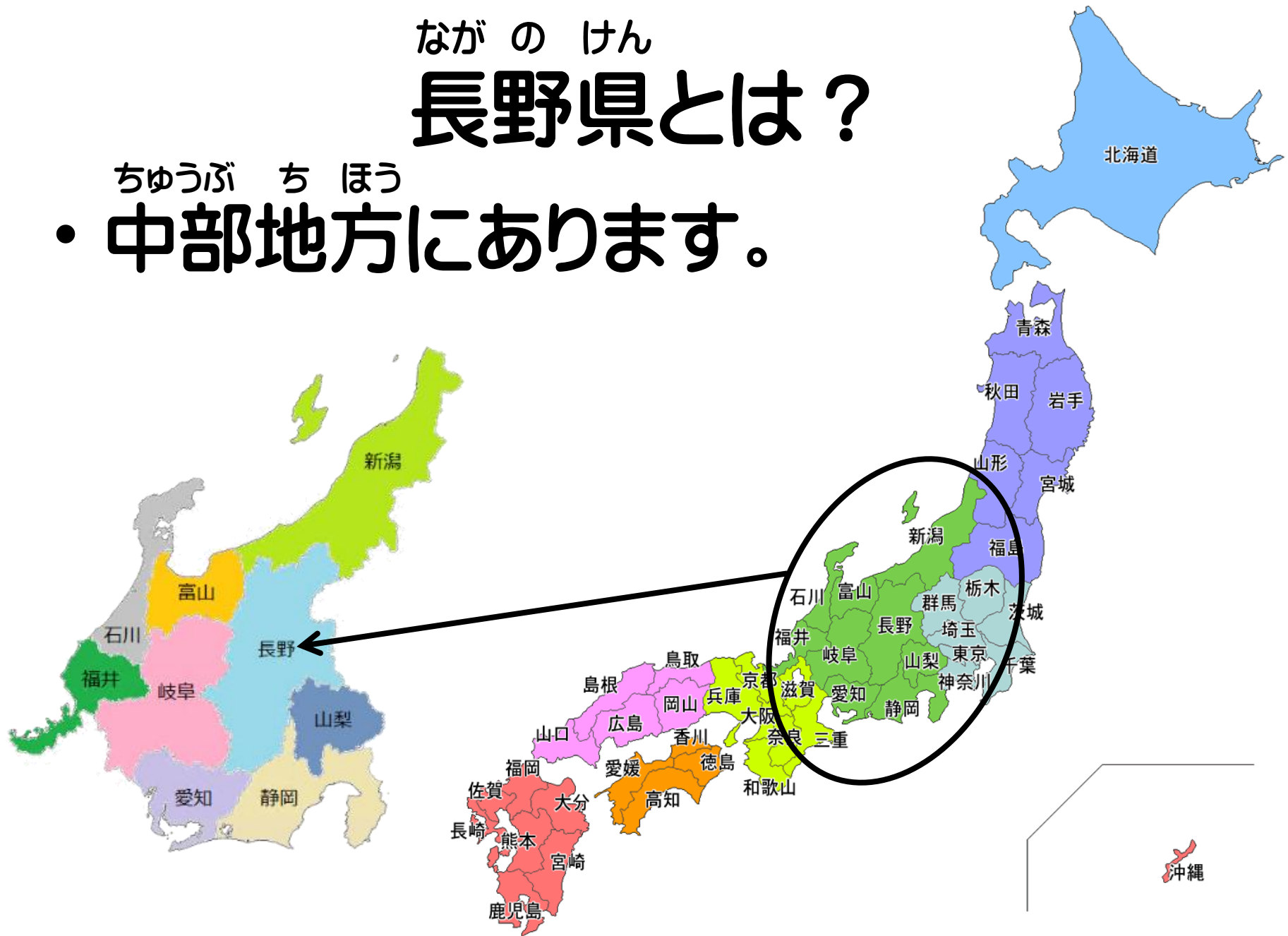
がつ はつか きん
10月20日(金)

ながの けん

長野県とは？

ちゅうぶ ち ほう

- 中部地方にあります。



きゅうしょく ちゅう もく

給食に注目！！

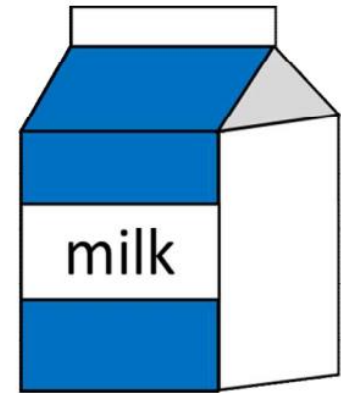


ながの けん
長野県

10月20日(金)



キムタクどん



たまごぬきが
あります

やさいたっぷり
たまごみそしる

大

キムタクどんって、どんなどんぶりなのかな？

キムタクどん

ながの けん た か ていりょうり ながの
・長野県で食べられている家庭料理です。長野
けん むかし つけもの た ちいき
県は、昔から漬物をよく食べる地域ですが、
さいきん こ つけものばな
最近では子どもたちの漬物離れがすすんでいま
した。子どもたちに漬物をおいしく食べてもら
いたいという思いから中学
こう えいようし
校の栄養士さんが「キムタク
かんが
丼」を考えたそうです。



ほかにも、

なが の けん

長野県にはいろいろな

きょう ど りょう り

郷土料理があります



かみこうち
上高地



まつもとじょう
松本城

ぶっこみ



・たっぴりの野菜に

あぶら あ 油揚げを加えた味噌汁仕立ての汁に、
たい う 平らに打った麺を放り込んだぶっこ
み。まな板に「ぶって」、めん 麺のこしを
だし、鍋に「ぶっこんだ」のが名前の
ゆ らい 由来になったそうです。ふゆ 冬の代表的
な きょう ど 郷土食です。

なが の けん と がくし

長野県の戸隠そば

・日本三大そばとは、岩手県の「わんこそば」と島根県の「出雲そば」と長野県の「戸隠そば」です。長野市北部にそびえる戸隠山は山岳信仰の聖地でした。山を訪れた修行僧が「簡単に栄養補給できる携帯食」として、そば粉を水で溶いて食べていたことが由来とされています。



と がくし こ りゅうさい れい ご ぜん
戸隠古流祭礼御膳



え ど じだいまつき ひ とくべつしょく
「江戸時代末期の『ハレの日』の特別食」を

こ もん じょ さいげん
古文書をもとに再現しました。

そばきり発祥の地・塩尻市

・そばは、縄文時代から「不作や凶作の時の非常食として、育てられてきました。そばの実をそのまま煮たり、実を石で潰して水と混ぜて団子状にして食べていたそうです。「そばきり」という麺食が江戸時代に、塩尻から広まったそうです。これを機に、そばが日本の食文化の一角を占めるようになりました。

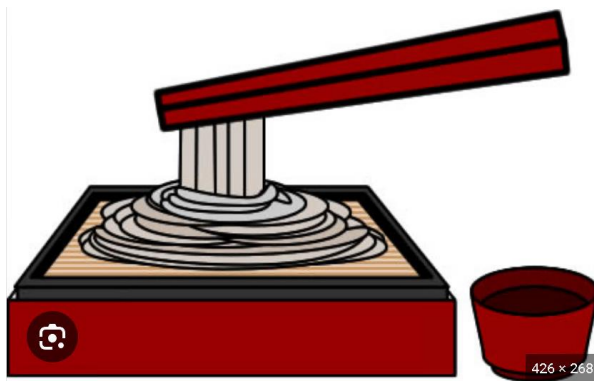


の ざわ な づ 野沢菜漬け

に ほ ん さん だ い つ け も の ひ と な が の け ん の ざ わ お ん
・日本三大漬物の一つ。長野県野沢温
せん む ら つ く な
泉村で作られてきたことからその名が
つ つ な し ゅ う か く の ざ わ な
付いた漬け菜です。収穫された野沢菜
おん せん ゆ あ ら な あ ら の ざ わ
を温泉のお湯で洗う「お菜洗い」は野沢
おん せん ふ う ぶ つ し
温泉の風物詩となっています。



なが の けん
長野県にはいろいろな
おやつもあります



こねつけ

・長野県北部の郷土料理で、ご飯と小麦粉を混ぜて作ります。長野県北部はお米があまり取れないため、余ったご飯を無駄にしないようにと、作られたそうです。稲作よりも小麦の栽培が盛んな長野県のご当地料理です。



おやき



・長野県の北信地方・安曇野
地方が発祥とされます。山に
囲まれ雪の多い地域では、稲作の収穫
量が乏しく、お米の代用品としてそばや
小麦が栽培されていました。縄文時代
から粉ものの料理が作られていたとされ、
「囲炉裏」などでおやきを焼いていたの
が始まりとされています。

やしょうま



・1月になると、長野市内
の和菓子屋さんの店先
に並ぶ「やしょうま」。米粉を蒸して、青
のりやゴマ、大豆などを混ぜ、棒状にし
てへこみをつけた団子です。「お釈迦
様」の命日の供え物です。

なが の けん きょう ど りょう り
長野県の郷土料理について、

よくわかりましたか？



りょう り い がい
料理以外のことも、

ぜひ^{しら}調べてみましょう！



よ
おらち寄つとくらい

わたし いえ

(私の家によってください)



てるみん・ふ～みん

おいでなんしょ



りんりん・りんた

こ
(よくお越しくございました。)



ペリー & ゴー

< 参照 >

- ・長野県 うちの郷土料理
- ・全国市町村会/長野県/ご当地キャラじまん