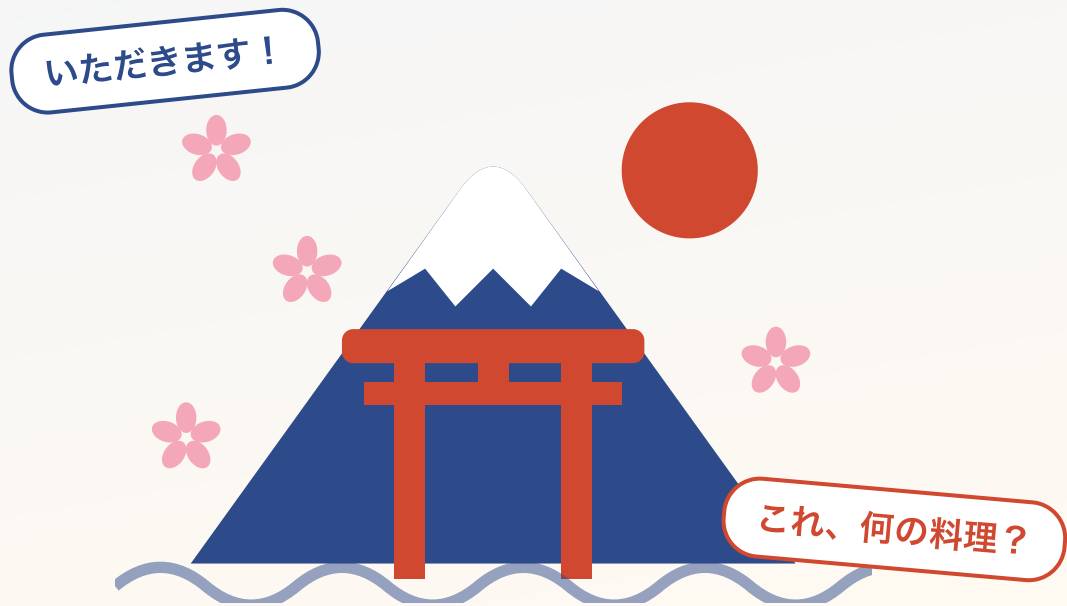




郷土料理

その土地の恵みが生んだ、ふるさとの味



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

郷土料理の入り口	3
地方の郷土料理	4～8
郷土料理の知恵	9～13
暮らしと郷土料理	14～17
体験しよう	18～19
おさらい	20～25
まとめ	26～30

郷土料理ってなに？

郷土料理は、その土地の自然と暮らしから生まれた料理です。

郷土料理（きょうどりょうり）とは、それぞれの地域で昔から受けつがれてきた、その土地ならではの料理のことです。

使われる材料は、近くの海や山、田畑でとれるものが中心です。気候や暮らし方が、料理の形を作ってきました。



郷土料理の例

みそ汁

漬物

郷土のなべ料理

おこわ

ぞうすい

地元の魚料理

同じ「なべ料理」でも、地域によって味つけや具がちがいます。

ポイント

- 郷土料理は、家庭料理として今も食べられています。
- 地域の自然、気候、歴史が組み合わさって生まれました。
- 同じ日本でも、地域によって味や作り方に個性があります。

やってみよう

1. あなたの地域でよく食べる料理を1つ書いてみよう。

.....

2. その料理には、どんな材料が使われていますか。

.....

ワンポイント 郷土料理という言葉は、いつも家で食べているふつうの料理の中にも当てはまります。

書いて覚えよう

北海道・東北の郷土料理

北の大地と海の恵みが、力強い料理を育てました。

地方	料理	特徴
北海道	石狩鍋	鮭とみそを使った、体があたたまるなべ料理
北海道	ジンギスカン	羊の肉を専用のなべで焼く料理
東北	きりたんぼ	つぶしたごはんを棒にまいて焼いたもの。秋田県の料理
東北	わんこそば	小さいおわんに、そばを次々に入れてもらう食べ方。岩手県

ポイント

- 北海道は漁業や酪農がさかんで、海の幸や乳製品を使った料理が多くあります。
- 東北は米や大豆の産地で、米や発酵食品を生かした料理が育ちました。

やってみよう

- 石狩鍋やきりたんぼを、食べたり写真で見たりしたことがありますか。 _____
- 北海道と東北、食べてみたい料理はどちらですか。 _____

書いて覚えよう

都市の食文化と、山や海の幸が出会う地方です。

都市の食文化と、山や海の幸が出会う地方です。

地方	料理	特徴
関東	深川めし	あさりなどの貝を使ったごはん。東京の下町の料理
関東	けんちん汁	野菜と豆腐を油でいためて煮る汁物
中部	ほうとう	太いめんをかぼちゃなどの野菜と煮こむ。山梨県の料理
中部	ひつまぶし	うなぎをごはんのにのせ、何通りかの食べ方を楽しむ。愛知県の料理

ポイント

- 関東は港や市場が近く、魚介を生かした料理が発展しました。
- 中部は山と海の両方に面し、地形によって料理の個性が分かります。

やってみよう

1. ほうとうとひつまぶし、使われている材料の共通点をさがしてみよう。

書いて覚えよう

だしの文化と、瀬戸内の恵みが生きています。

丸い器に盛る、そばの食べ方。島根県の料理

四国・九州の郷土料理

温暖な気候が、さっぱりとした料理を生みしました。

地方	料理	特徴
四国	鯛めし	鯛を使ってたくごはん。愛媛県などで作られる
四国	讃岐うどん	こしの強いうどん。香川県の名物
九州	ちゃんぽん	肉や野菜、魚介を炒めて煮こんだめん料理。長崎県の料理
九州	がめ煮	鶏肉と根菜を煮た料理。福岡県などの筑前煮

ポイント

- 四国は海に囲まれ、魚を使った料理や小麦料理が親しまれています。
- 九州は暖かい気候で、野菜や肉、魚介を組み合わせた料理が豊富です。

やってみよう

1. 讃岐うどんとちゃんぽん、めんのちがいを調べてみよう。

書いて覚えよう

沖縄の郷土料理

沖縄には、島ならではの食文化があります。

ゴーヤーチャンプルー

goya champuru

にがうりと豆腐、肉などをいためた料理

ラフテー

rafute

豚の三枚肉をやわらかく煮こんだ料理

沖縄の食材

ゴーヤー

豆腐よう

もずく

黒糖

島豆腐

あたたかい気候で育つ食材を生かした、独自の食文化があります。

ポイント

- 沖縄は、かつて琉球王国として独自の文化を育んできました。
- 中国や東南アジアとの交流も、料理に影響をあたえたといわれています。

やってみよう

- ゴーヤーチャンプルーの材料を調べて書いてみよう。

書いて覚えよう

郷土料理が生まれた理由

郷土料理には、生まれるだけの理由があります。

自然の恵み

近くの海・山・田畑でとれるもの

気候

寒い・暑いなど、地域ごとの気候

歴史

昔からの交流や出来事

暮らし方

農業・漁業・働き方のちがい

行事

お祭りや儀式との結びつき

知恵

限られた材料を生かす工夫

ポイント

- 1つの料理には、いくつもの理由が重なっていることが多いです。
- 同じ材料でも、地域によって料理の仕方がちがいます。

やってみよう

1. 自分の地域の郷土料理が生まれた理由を考えてみよう。

書いて覚えよう

気候と料理

暑い・寒い、料理の味や形を決めます。

寒い地域

体をあたためる工夫

なべ料理が多い

熱を長く保つ

塩けが強め

保存性を高める

暖かい地域

さっぱりさせる工夫

酢や柑橘を使う

食欲を保つ

野菜や魚介が中心

傷みにくい調理法

Emma

北海道と沖縄で、料理の味つけがずいぶんちがうね。



Ken

気候に合わせて、体に合う工夫がされているんだよ。

ポイント

- 寒い地域では、保存や体を温めることを意識した料理が多くあります。
- 暖かい地域では、さっぱりとした味つけの料理が好まれる傾向があります。

やってみよう

- あなたの地域の気候に合った料理を1つ考えてみよう。

書いて覚えよう

保存の工夫

昔の人は、食べ物を長持ちさせる知恵を生み出しました。

漬物

つけもの／tsukemono

野菜を塩やぬかにつけて保存する食べ物

干物

ひもの／himono

魚や野菜を干して水分を減らし保存する食べ物

保存の工夫の例

塩づけ

干す

発酵させる

みそに漬ける

くん製にする

冷蔵庫がなかった時代、保存の工夫が郷土料理を生み出しました。

ポイント

- 保存の工夫は、冬や不作の年に食べ物を絶やさないための知恵でした。
- 発酵させることで、うま味が増す食べ物もあります。

やってみよう

1. 家にある漬物や干物を、家族に聞いて書いてみよう。

書いて覚えよう

お祭りや行事のときには、特別な料理が食べられます。

12

郷土料理を守る人

郷土料理は、受けついで伝える人がいて残っています。

家庭で

祖父母から親、子へと伝える

生産者

地元の材料を作り続ける人

料理人

郷土料理を出す食堂や旅館

学校

調理実習や授業で紹介する

地域の団体

郷土料理の会や保存会

自治体

記録や紹介の活動をする



Ken

おばあちゃんに教わったなべ料理、今度作ってみたいな。

Emma

作り方を教わることも、文化を受けつぐことになるんだね。



ポイント

- 郷土料理の作り方は、家庭や地域の中で受けつがれてきました。
- 作る人が減ると、料理も忘れられてしまうことがあります。

やってみよう

1. 家族の誰かに、郷土料理の作り方を聞いてみよう。

書いて覚えよう



うん、月に1回くらい郷土料理の日があるよ。



給食に地元の料理が出ることもあるの？

- 多くの学校では、地域の郷土料理を給食に取り入れる日があります。
- 給食を通じて、子どものころから地元の味に親しむことができます。
- 郷土料理の日を、年に何回か決めている地域もあります。

1. 給食で食べた郷土料理を思い出して書いてみよう。

2. もし給食のメニューを決められるなら、どんな郷土料理を選びますか。

自分の地域の料理

身近な地域の料理を、あらためて見つめてみよう。

料理名

使われている材料

食べる時期・行事

どんな味・作り方

誰に教わったか

Ken の例

料理名 いなり寿司／材料 油あげ、酢めし／時期 お祭りやお祝いごと／味 あまじょっぱい味／教
わった人 おばあちゃん

ポイント

- 身近すぎて気づかない料理も、立派な郷土料理のことがあります。

書いて覚えよう

郷土料理の地図

日本地図で、料理の広がりを見てみよう。

地方ごとの郷土料理マップ

北海道から沖縄まで、地方ごとに特徴のある郷土料理があります。地図を思い浮かべながら、この教材で出てきた料理を並べてみましょう。

北海道：石狩鍋

東北：きりたんぽ

関東：深川めし

中部：ほうとう

近畿：柿の葉寿司

中国：お好み焼き

四国：讃岐うどん

九州：ちゃんぽん

沖縄：ラフター

やってみよう

1. 白地図があれば、料理の名前を書きこんでみよう。
2. 行ったことのある地方に印をつけてみよう。

書いて覚えよう

郷土料理を作ろう

かんたんな郷土料理に、家庭で挑戦してみよう。

作ってみようメモ

- ① 作りたい郷土料理を1つ決める。② 材料と作り方を調べる。③ 大人といっしょに作って、味を確かめる。

ポイント

- 包丁や火を使うときは、必ず大人といっしょに行いましょう。
- 地域や家庭でレシピがちがうことがあります。まずは家の人に聞いてみましょう。

ワンポイント 熱いなべやフライパンをあつかうときは、やけどに注意しましょう。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう

実際に見ると、料理の理解がぐっと深まります。

見てみようリスト

郷土料理の写真集

博物館の展示

道の駅の売り場

郷土料理店のメニュー

家庭で出てきた料理

写真や実物を見ると、大きさや彩り、器の使い方まで分かります。

ポイント

- 図書館やインターネットには、郷土料理の写真や資料がたくさんあります。
- 道の駅や物産展では、実際の食材や料理を見られることがあります。

やってみよう

1. 郷土料理の写真を1枚見つけて、気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

1. 家族と一緒に、郷土料理を1品作ってみよう。
2. 地元のお店や道の駅で、郷土料理を食べてみよう。
3. 郷土料理について、くわしい人に話を聞いてみよう。

- 実際に体験すると、本やインターネットだけでは分からない発見があります。

ワンポイント 包丁や火、熱いなべを使うときは、大人といっしょに安全第一で行いましょう。

20

角もちを使うことが多い

丸もちを使うことが多い

書いて覚えよう



郷土料理と、ただの「地元の料理」はどうちがうの？



はっきりした決まりはないけど、長い間受けつがれてきた料理を郷土料理と呼ぶことが多いよ。

同じ都道府県でも、地域によって料理がちがうことはあるの？



あるよ。同じ県の中でも、海側と山側で食べるものがちがうこともあるんだ。

- 郷土料理という言葉に、全国共通のはっきりした定義があるわけではありません。
- 地域・市町村・家庭によって、範囲やとらえ方に幅があります。

- 生の魚介や山菜など、食べ方に注意が必要な食材もあります。分からないときは大人に確認しましょう。
- アレルギーがある食材が入っていないか、事前に確認すると安心です。
- 郷土料理を紹介するときは、地域の一例として伝えましょう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

料理の言葉

☐ 郷土料理

地域で受けつがれてきた料理

☐ だし

うま味を引き出した煮出し汁

☐ 精進料理

肉や魚を使わない料理

保存の言葉

☐ 漬物

塩やぬかにつけて保存した食べ物

☐ 干物

干して水分を減らした食べ物

☐ 発酵

菌の働きで味や保存性を変えること

地方の言葉

☐ きりたんぼ

東北・秋田県の料理

☐ ほうとう

中部・山梨県の料理

☐ ちゃんぽん

九州・長崎県の料理

行事の言葉

☐ おせち料理

お正月に食べる祝いの料理

☐ 雑煮

お正月に食べるもちの汁物

☐ 赤飯

お祝いのときに食べるごはん

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、旅行先の料理もっと楽しめます。

書いて覚えよう

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 料理と地方を線でむすぼう

きりたんぽ	●	● ア. 中国地方
ほうとう	●	● イ. 東北
お好み焼き	●	● ウ. 九州
ちゃんぽん	●	● エ. 沖縄
ラフテー	●	● オ. 中部

2. 郷土料理が生まれた理由を2つ書こう

1. _____
2. _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 野菜を塩やぬかにつけて保存する食べ物 → （漬物 / 精進料理）
2. お正月に食べる祝いの料理 → （おせち料理 / 赤飯）

書いて覚えよう

家族や友だちに話してみよう・英語で紹介してみよう

郷土料理のことを、身近な人や英語で伝えてみよう。

料理名

どんな料理か

好きなところ

いつ食べるか

Ken の例

料理名 いなり寿司／どんな料理か 甘辛い油あげに酢めしをつめたもの／好きなところ あまじょっぱい味／いつ食べるか お祭りやお祝いするとき

This is a local dish.

ディス イズ ア ローカル ディッシュ
これは郷土料理です

It's made with local ingredients.

イッツ メイド ウィズ ローカル イングリーディエンツ
地元の材料で作られています

ポイント

- 家族や友だちに話すときは、まず料理の名前と材料から紹介すると伝わりやすいです。
- 英語で紹介するときは、簡単な文で大丈夫です。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・学んだことをまとめよう

郷土料理の学びを、次のテーマにつなげよう。

もっと知りたい人へ

図書館で

郷土料理の本を借りる

道の駅へ

地元の食材や料理を見に行く

家族に

昔の料理について聞く

次に学べること

和菓子

季節と行事の甘いもの

行事食

年中行事と食べ物のつながり

お茶の文化

飲み物からみる日本文化

ポイント

- この教材の次は「和菓子」。行事や季節と結びついた食文化を、さらにくわしく学んでいきます。

書いて覚えよう

郷土料理チャレンジ

教室の外でも、郷土料理はすぐに楽しめます。

調べよう

自分の地域の郷土料理を1つ調べる

食べよう

家族と一緒に郷土料理を食べる

伝えよう

郷土料理のことを友だちや家族に話す

こたえ

L28 きりたんぼ→イ ほうとう→オ お好み焼き→ア ちゃんぽん→
ウ ラフター→エ 2. (例) 気候・自然・行事など 3. 漬物 / お
せち料理

書いて覚えよう

郷土料理 (Season 3 | No.26)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。