

こんげつ もくひょう
今月の目標

しゅん た もの し あじ
旬の食べ物を知り、味わおう

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品

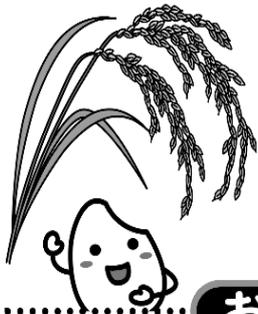


各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しよつづ／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



新米の季節です



店頭と並んでいるお米に、「新米」の表示*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの

