

提出シート

※印刷する場合はA3用紙をお勧めします。

<Step2> あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！

< 応募用紙①：郷土料理魅力PRシート ~あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！~ >

※ 伝えていきたい郷土料理を1品選び、その魅力についてPRしてください。

伝えたい郷土料理： 蒜山おこわ

チーム名： ミマたん

● どこの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）

岡山県真庭市北部、鳥取県との県境に位置する蒜山地方に伝わる郷土料理。

冷涼な高原型気候が特徴で、夏は比較的涼しく、避暑地としても人気のある地域の郷土料理。

● 食材について（伝統食材など）

主な食材として、蒜山高原の清らかな水で育ったもち米、山の幸の栗を使い、香りと食感にごぼう、彩りとしてにんじん、うま味を吸収する油揚げ、蒜山の地鶏を使用しコクも出す。

● 誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）

祭りや祝いの席、豊作を祈る行事などで食べられる。田植え後の「シロミテ」の行事、町おこし、イベント等でも食べられる。もち米に鶏肉、油揚げ、椎茸、フキ、ごぼう、にんじん、栗など材料をふんだんに使い、醤油味の風味に素材のうま味が上品に調和し、食欲をそそる。蒜山を代表する郷土料理。

家族や地域の人たちと共に食べる機会が多い料理。

● その郷土料理がどのように受け継がれてきたのか

郷土料理の由来と現在までの伝承について、文化・栄養・社会的な背景等も踏まえて、ご説明ください（料理として変遷がみられる場合はその説明も入れてください）

本来赤飯の準備と誤ってちらし寿司の具材が入れられ、もったいないと感じた作り手がそのまま具材ごと蒸したところ、大変美味しい五目おこわが出来上がったことが始まりとされる。

大山おこわがもとになっているとも言われている。

各家庭ごとで具材も異なり、銀杏や山菜なども使われる。お祝いに食べられることもあり、豊富な具材で見た目にも豪華なものとなる。

蒜山おこわは、昭和30年代に地元素材を生かす目的とした「麦飯を食べましょう運動」が実施され、白米に麦を入れると胃もたれも少なく好評であったことからも引き継がれている。蒜山周辺で採れる四季折々の山菜も加えられている。町おこしの一環としてのイベントや家庭料理と飲食店での提供で多くの人々の間で食べられ、その伝統が現代にも受け継がれている。

主食としてはもちろん、酒のお供としても食べることができる。

● 次世代に伝えていきたいと思う理由・その郷土料理の魅力について自由に記述してください

現代では、共働き世帯の増加や核家族の増加に伴い、家庭内でのコミュニケーションの減少から昔からの伝統的な郷土料理を受け継ぐ機会も少なくなってきた。また、コンビニエンスストアなどいつでもすぐ食材が簡単に手に入るため、家庭内で調理することも減少傾向にある。私たちが通っている美作短期大学の津山市では、好き嫌いがあるから給食を残す児童が増えており、好き嫌いをなくす必要があると考えました。また、郷土料理についても知る機会が少くないため、伝承する機会を増やすことも大切です。子供たちの好き嫌いをなくすためには、小さいころから食に触れ、食材のありがたみ、食材が持っているおいしさを体験することが必要だと考えます。また同時に、昔から受け継がれている郷土料理は祖先の知恵がたくさんあり、料理に活かすことで現代の食生活にも取り入れ、栄養も確保できるのではないかと考えました。蒜山おこわは、家族や地域の方達と食べる機会が多いため、身近な郷土料理であると考え、さらにうま味調味料を使用し健康面でも配慮した郷土料理を伝えていきたいと思います。

● 参考にした文献やWEBサイトについて、すべてご記載ください

郷土物語. <Https://kyoudo-ryouri.com/food/888.html>

農林水産省. うちの郷土料理. <Https://www.msff.go.jp>

<Https://eats.jp/detail/100309>

津山市学校給食会. 令和6年度児童生徒の食生活についてのアンケート調査結果報告書

農林水産省. こども食堂と連携した地域における食育の推進