

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： 鍛冶屋鍋

チーム名： 腸元気家族

● どこの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）

兵庫県三木市の鍛冶職人を中心に食された料理

● 食材について（伝統食材など）

明石だこ；明石海峡の潮流により身が引き締まり弾力がある、6から8月が旬
志染なす；40年前から作られ、6から8月が旬、肉厚でどんな料理にも合う

● 誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）

鍛冶の残り火で魚の行商が来たら作られるもので、6から8月のことなすの旬の時期に特に食されたスタミナ料理です。熱々を食べる料理ですが、夏に食欲がない時は、冷やして、より味が染みたものを食べたりしたそうです。

● 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）

明石から三木に魚の行商が来ており、生命力の高いたこは、その道のりでも生きており、鍛冶職人が地元の志染なすと明石だこをぶつ切りにし、鍛冶の予熱で、すき焼き風の鍋として食されていた。
たこは筋肉を作るたんぱく質が多く、また筋肉のダメージを回復するタウリンも多い。なすには、熱中症予防に効くカリウムが多く、また自律神経や血圧を改善するアセチルコリンが多く、鍛冶の仕事にとても理にかなった料理です。しかし、塩分がかなり高いので減塩の必要があります。
最近では、三木市の方も知人が少なくなり、明石だこの不漁により、大変値段が高騰しており、普段の食であったものが高価な料理となっています。小学校の給食では、にんじんや玉ねぎ、ジャガイモなどを足して鍛冶屋カレーが提供されています。

● 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

鍛冶屋鍋は、「なす」と「たこ」だけというシンプルな料理に、その仕事に必要な栄養が入っています。

「なす」と「たこ」を皮をむかず、ぶつ切りで、とても簡単で料理初心者でも作れます。

1000℃の火の前で働き、疲れた体でも、手間が掛からないため、作ることができ、明日も元気で働けるように食した鍛冶屋鍋は、熱中症者が9万人も救急搬送される現代には、命を守ため、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

- ・三木市役所（職員）に電話確認
- ・三木市出身者に電話確認
- ・農林水産省HPで確認 <https://www.maff.go.jp>
- ・三木市 <https://www.city.miki.lg.jp> 鍛冶屋なべのレシピ、三木市いづみ会（食生活改善推進員）