

岡山県の

きょうどしよく

郷土食



きゅうちゃん



けんちゃん



豊かな気候風土に恵まれた岡山県には、たくさんの食材が生産されています。
故郷の文化や慣習などが、その食材を使った郷土の食事で伝えられています。

岡山の春

おかやまのはる



ちらしずし・さわらの塩焼き・黄にらの赤だし
いちご

江戸時代、備前藩主池田光政が家来や、国の人々に贅沢をしないように、「おかずは一汁一菜」という俵約令を出しました。

そこで、祭りやハレの日に、すし飯に魚や野菜を混ぜたのが「ちらしずし」の始まりです。



倉敷の秋

くらしきのあき



たこめし・ままかりの三杯酢
れんこんのきんぴら・すまし汁・マスカット

たこめしは、下津井に伝わる郷土料理の一つです。新鮮なたこをご飯に入れて炊いたものです。

ままかりは、あまりのおいしさにご飯がたりなくて、隣からご飯（まま）を借りたことから名前がついたといわれています。



美作の冬

みまさかのふゆ



ご飯・やまめの甘露煮・煮あいざい
たかきび粉のだんご汁・あたご梨

昔は主食として稗・粟・黍などを食べていました。餅のように弾力のある黍をすりつぶしたのが、たかきび粉です。それで作っただんご汁は、美作の郷土料理です。

煮あいざいは、炒り煮料理でとんど焼きのときに小豆粥と食べます。



食育推進にむけての提案

掲載の郷土料理レプリカは、学校給食関係者へ貸出可能です。