

おかやまけん

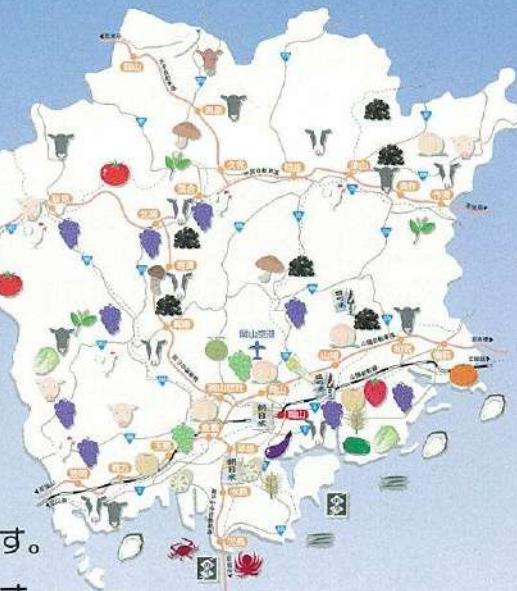
岡山県の 郷土食



きゅうちゃん



けんちゃん



ゆたか きこう ふうど めぐ おかやまけん
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。

ふるさと ふんか かんしゅう しょくざい つか きょうど しきじ つた
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

えど じだい ひぜん ほんしゅ いけだ みつまさ けらい くに ひとひと せいたく
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」という僕約令を出しました。

まつ はれ ひ めし さかな やさい ま
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

さんぱいす

れんこんのきんぴら・すまし汁・マスカット

じる

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

はん

かんろに

に

たかきび粉のだんご汁・あたご梨

じる

さび

た

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一緒に食べます。



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。