

伝えたい つなぎたい

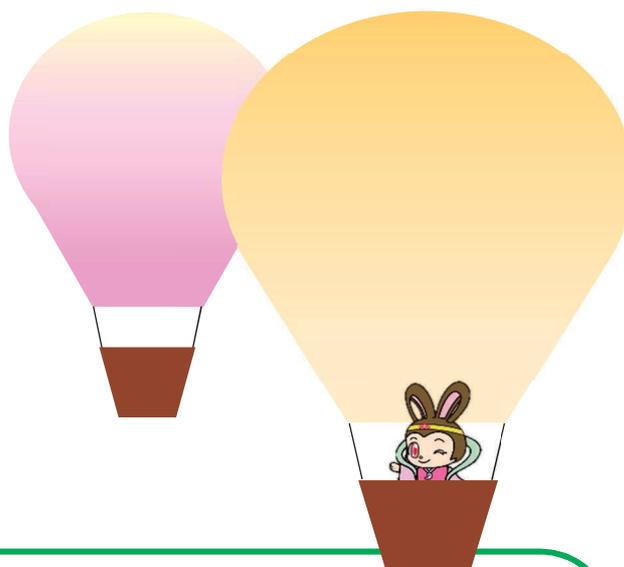
“かさい”のふるさとごはん



発行:加西市食育推進ネットワーク 令和3年11月
問い合わせ先:加西市健康福祉部健康課 TEL0790-42-8723

もくじ

- ◇ 冊子の作成にあたって
- ◇ 年間行事食
- ◇ 郷土料理ってなに？
- ◇ 地産地消で加西を元気に！！
- ◇ 食べ物をムダにしない暮らしのススメ



冊子の作成にあたって

核家族世帯が増え、加工食品や調理済み食品の利用が増加するなど食環境は大きく変化しています。そのため、四季を問わずいつでも容易に食べ物が手に入り、生鮮食品の季節感が薄れつつあります。また、地域や家庭で受け継がれてきた行事食や郷土料理が、家庭で伝えられることが少なくなってきました。

加西市では第2次加西市食育推進計画を作成し、食育を推進しています。行事食や郷土料理には、家族の幸福や健康への願い、自然の恵みへの感謝などの思いが込められていますが、その内容を知らない人は少なくありません。また、地産地消については、食材や生産者への感謝、食材の旬の理解を深めるほか、郷土料理や行事食などの食文化を見直すきっかけにもなり、食育を進めていく上でも重要と考えています。

このたび、加西市の郷土料理等について理解し、家庭や学校を通じて昔から食べ継がれてきた食文化を受け継いでいただけるようにと冊子を作成しました。加西市の食文化に興味を持つきっかけにさせていただけますと幸いです。

基本の「一番だし」のとり方

【材 料】 400ml のだし汁を作る

昆布(6cmくらい) かつお節(10g) 水 500ml(2.5 カップ)

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルで表面をさっとふき、水と一緒に鍋に入れ 30 分置いて弱火にかける。
- ② 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を入れる。
- ③ 1~2 分煮て火を止め、かつお節が沈んだら、ペーパータオル等でこす。

