

【食文化伝承】

コラム ながさき伝統野菜ってなあ～に??

ながさき伝統野菜は、現在10数種類あります。どれも色や形、香り、風味に特徴があり、長崎の郷土料理によく使われています。そのうち6種類について紹介します。



長崎赤かぶ

- 特徴** 肉質がやわらかく、紫赤色が鮮やか
- 用途** 三昧漬け・漬物・なます
- 収穫** 10月中旬～1月



辻田白菜

- 特徴** 葉肉が厚く、うま味がある。名は創始者に由来する
- 用途** 漬物・中華料理・煮物
- 収穫** 11月中旬～2月中旬



長崎白菜

- 特徴** 葉が外に開く半結球性で、やわらかく、独特の風味がある
- 用途** 長崎雑煮・漬物・鍋物
- 収穫** 9月上旬～2月中旬



長崎たかな

- 特徴** 葉がやわらかく、生育が早い。香味が高い
- 用途** 漬物
- 収穫** 11月～3月下旬



紅大根

- 特徴** 鮮紅色で果肉にも紅色の筋が入る。かぶの一種
- 用途** 酢の物・生食
- 収穫** 1月中旬～2月中旬



ゆうこう

- 特徴** ユズやカボスに似たもので、酢ミカンらしい味がする
- 用途** 飲料・調味料・マーマレード
- 収穫** 10月～2月

コラム 「ながさき味わいの匠」による郷土料理の伝承

「ながさき味わいの匠」は、地域での料理教室の開催や直売所等での加工品の販売、地域行事やイベントへの出店などの市民との交流を通して、郷土料理、食文化及び地元農水産物への理解を深め、知恵や技能の保存、伝承活動を行っています。

その中の一つ「深堀婦人会」は、地元の中学生に、伝統的な食文化に触れる機会を提供し、地域に古くから伝わる郷土料理や食文化を伝承するため、20年以上にわたって郷土料理教室を開催しています。

深堀婦人会のみなさん



深堀地区の郷土料理『鯛めん』



コラム 長崎の郷土料理ってなにがあるの？

長崎の郷土料理は、ちゃんぽん、皿うどんをはじめとして、長崎てんぷら、浦上そばろ、ヒカド、豚の角煮、パスティなど、西洋や中国などの食文化の影響を色濃く受け、従来の長崎の食文化と融合されて発展していきました。



ヒカド



長崎てんぷら



パスティ



浦上そばろ



豚の角煮



ちゃんぽん

ヒカド、長崎てんぷら、パスティのレシピを資料編（P66～67）にてご紹介します。ぜひ、郷土料理作りにチャレンジしてみてください！

コラム 公民館講座「プロの食事と食育」

食育の公民館講座の一例をご紹介します。

平成28年6月5日（日）に日見地区公民館講座「プロの食事と食育」を開催しました。地域の子もたちとその家族に、長崎ならではの食文化を体験してもらおうという趣旨のものです。当講座には、24組の親子ら65人が参加しました。

《内容》

日本一の寿司職人による実演、お手玉の手遊び、本格的な卓袱

《感想》

- ・プロのように出来ないが、親子で細工寿司にチャレンジしてみます！
- ・「目でみて、舌で楽しむものが料理」といわれ、これからは楽しみながら食べていきたいと思います！
- ・娘が食わず嫌いだったエビ（天ぷら）に自ら箸をのばして食べていました。初めてです！

寿司職人の実演
～職人の技に釘付け～



寿司細工



コラム 学校給食において郷土料理等を取り入れています！

ちゃんぼん



鯨のごま
みそがらめ



浦上そぼろ



皿うどん



ヒカド