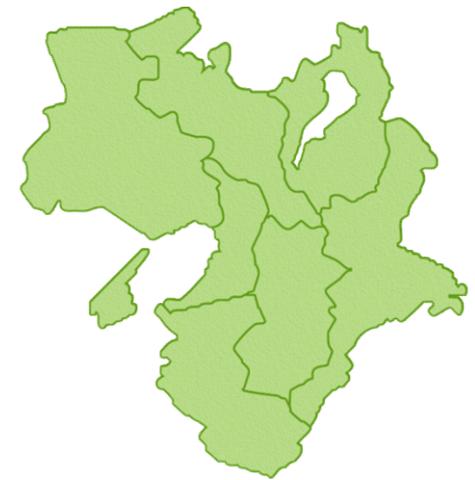


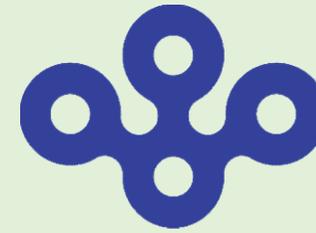
# 近畿地方の特産食材と郷土料理

寺嶋ゼミ





# 大阪府の特徴



- 位置

近畿地方

- 地勢

県に囲まれている。大阪平野を取り囲むように北摂山系から弧状に山地が存在。水系は小規模な河川が流れている。

- 気候

降水量は比較的少なく、年平均気温は平野部で15度、山間部で13度。

- 県の花

サクラソウ

- 県の木

いちょう

- 県の魚

キジハタやイカナゴ、マダコ、ハモなど



## 〈特産食材と栄養学的特徴〉

若ごぼう（八尾）



### ●ルチン

高血圧や動脈硬化のリスク軽減

### ●食物繊維（さつまいもの約1.4倍！！！！）

便秘解消、腸内環境の正常化、肌荒れ改善

### ●鉄分（ほうれん草の約1.6倍！！！！）

貧血改善や予防

# 郷土料理

## 箱寿司



木製の型にエビや魚の切り身と酢飯を重ねて詰め、押しして四角い形に整える寿司。“押し寿司” “大阪寿司”とも呼ばれる。

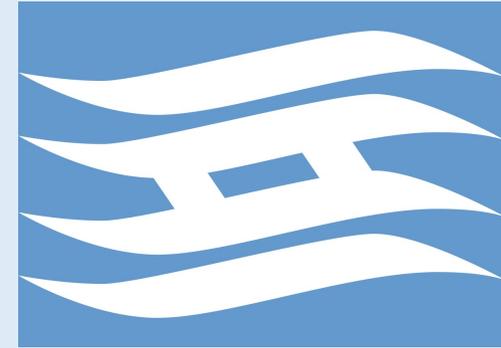
寿司職人だけでなく押し型を作る職人の技で織り成される箱寿司は大変人気を呼び、おもてなし料理の定番に。

仕込みに時間がかかりお店は減りつつあるが今も伝統技術と味は引き継がれてる。





# 兵庫県の特徴



- 位置

近畿地方

- 地勢

東西は県に南北は海に面している。山岳帯は中国山地のほぼ東端に当たる。

- 気候

年間平均気温は13~16度で、冬期は内陸の山間部などと8度以上の差がある。年降水量は瀬戸内沿岸は少ないが、日本海沿岸部では多い。

- 県の花

ノジギク

- 県の木

クスノキ

- 県の魚

イカナゴ、シラス、タコなど



## 〈特産食材と栄養学的特徴〉

### 丹波篠山やまのいも



#### ●ネバネバ成分

滋養強壮・消化促進効果、血液サラサラ効果  
インフルエンザ予防効果

#### ●食物繊維

血糖値を下げる効果・糖尿病予防効果、便秘改善効果

#### ●サポニン

免疫力を高める効果、抗酸化作用

# 郷土料理

## 牡丹鍋



猪肉を白菜、ごぼう、人参、茸などの野菜と一緒に味噌で煮込む鍋料理。猪肉を皿に牡丹の花の様に盛り付けられることから「牡丹鍋」と名付けられたとされているが、名前の由来は諸説ある。

発祥は明治時代に篠山に軍事訓練で駐屯した陸軍歩兵部隊の猪の味噌汁からと考えられる。



奈良県

# 奈良県



位置：日本の西側

地勢：吉野川に沿ってほぼ東西に走る中央構造線により南部山地（吉野山地）と中央低地（北部低地）に分かれている。

気候：温暖だが、南北で大きく相違する。

県の花：八重桜

県の木：スギ

県の魚：きんぎょ、あゆ、あまご

## 【特産食材と栄養素】



特産食材：イチゴ（あすかるビー）

栄養素：ビタミンC

- コラーゲンを作るのを助ける→皮膚が丈夫に
- しわやしみの予防
- メラニン抑制
- 鉄分を吸収しやすくする
- ウイルスや細菌に対する抵抗力をつける  
→風邪予防

# 郷土料理

## 柿の葉寿司



柿の葉寿司とは

6月ごろの柔らかな柿の若葉と熊野灘の塩サバを取り合わせて作るお寿司。

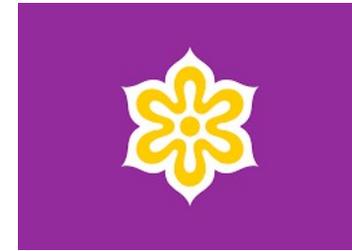
吉野の里では何よりのご馳走とされており、お祭りやお祝い事など、遠来のお客をもてなす料理としてふるまわれてきた。また、柿の葉は防腐効果があり、保存性が高まることから重宝された。



# 京都府



# 京都府



◆ 位置  
近畿圏の中央

◆ 地勢  
南北に細長く、北は日本海に面し、南は京阪神の都市圏に含まれている。  
面積 約4600km<sup>2</sup>

◆ 気候  
夏：蒸し暑く、曇りが多い  
冬：寒く、風が強い  
→年間を通じて湿度が高い



◆ 県の花  
しだれ桜、嵯峨ぎく、なでしこ

◆ 県の木  
北山杉

◆ 県の魚  
さより、とびうお、はたはた、ぶり



## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ◆水菜

- 100g中に1300g  $\beta$ -カロテンを含む  
→これは基準値の2倍となる。 $\beta$ -カロテンとは皮膚や粘膜を上部にしたり、免疫力強化という働きを持つ
- カリウム、カルシウム、鉄などのミネラル  
→ミネラルとは、生体を構成する主要な4元素以外の総称で、無機質ともいう。
- 葉酸、食物繊維、ビタミンCやビタミンEなど
- カルシウムは小松菜の約1.2倍含まれている
- レモン果汁よりも豊富なビタミンC



# 郷土料理

## 鯖寿司

塩サバを三枚におろしたものを酢水で洗った後、サバがかぶるくらいの酢の中に入れて30分強ほど漬ける。酢から取り出したサバの身側を上にしてすし飯を棒状にしてのせていく。

巻きずしで押さえて形を整え竹の皮に包んで軽く重しをしておく。

翌日味がなじんだらいただく。





# 滋賀県

# 滋賀県



## 〈位置〉

- ✓ 日本のほぼ真ん中
- ✓ 近畿地方の北東部にある

## 〈地勢〉

- ✓ 人々の貴重な水源でもある「琵琶湖」が存在し、残りの面積の半分も山地が占めている
- ✓ 北部には野坂・伊吹山地がある。東部には鈴鹿山脈がある。西部には比良・比叡山がある

## 〈気候〉

- ✓ 瀬戸内海性の気候で降水量は比較的少なく6月、9月で多い

〈県の花〉 石楠花

〈県の木〉 紅葉

〈県魚〉 ビワマス



## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ✓ 近江牛



#### たんぱく質

→動物性タンパク質は、体に不可欠な「必須アミノ酸」をバランスよくすべて含む

→血管を丈夫にして高血圧および循環器疾患の予防に優れた効果を発揮する

→消化がよい

#### 鉄分

→ヘム鉄が不足すると貧血や冷え性になりやすい



## 郷土料理

### 打ち豆汁



琵琶湖の湖北地方や伊香群などの冬積雪地帯で親しまれてきた食卓の味。打ち豆は大豆で木づちで一粒一粒潰して乾燥させたもの。戦いに「打ち勝つ」という語呂合わせで信長が好んで兵士に与えてたと伝えられる。



# 和歌山県



# 和歌山県の特徴！！！！

- **位置**→紀伊半島の北西部
- **地勢**→面積の大部分は、紀伊山脈（きいさんみやく）を中核とする標高1,000メートル前後の山岳地帯
- **気候**→北部は、年間安定で降水量も少ない  
南部は、台風の影響を受けやすく、降水量も多い
- **県の花**→うめ
- **県の木**→うばめがし
- **県の魚**→まぐろ

## 特産食材と栄養学的特徴

### ■ みかん

#### ビタミンC

→免疫力アップ、動脈硬化予防、美肌効果、  
ストレス緩和

#### クエン酸

→疲労回復、エネルギー生産効果

#### カリウム

→高血圧予防

#### ペクチン

→便秘解消、コレステロール下げる



## 郷土料理

### ■ めはりずし



■ 由来は「目を見張るほど大きな口を開けて食べる」

漬け込んだ後に味付けした高菜の葉でご飯を包む郷土料理。山仕事、畑仕事の合間に食べる弁当として作り始めたのが起源。

お土産や駅弁としても有名で、各地の百貨店における物産展取り扱われることもある。



福井県



# 福井県の特徴！！！！

- **位置**→本州日本海沿岸部の中央付近
- **地勢**→敦賀市北東の木の芽峠を境として、北～北東部の「嶺北地域」、若狭湾に沿った南西部の「嶺南地域」に分けられている。嶺北地域は隆起構造の地形、嶺南地域は沈降構造の地形
- **気候**→冬は曇りや雪の日が多いですが、湿度が高く肌やのどに優しい環境です。夏は気温の差はわずか
- **県の花**→水仙
- **県の木**→松
- **県の魚**→越前ガニ

# 特産食材と栄養学的特徴

## ■ 越前ガニ

### アスタキサンチン

→強力な抗酸化作用

### 銅・亜鉛

→鉄から赤血球が作られるのを助ける働きをしている

### ナイアシン

→水溶性のビタミンの一種で、酸化還元酵素の補酵素として働く



## 郷土料理

### ■ すこ



### ■ お祭りには不可欠な鮮やかな赤が目を引く料理

里芋の中でもズイキが赤く染まる品種の八つ頭の茎を使う。どこの農家でもすこ専用には八つ頭を栽培している。昔から古い血をおろすものとして食べられ、干して長期の備蓄に耐える保存食として作られることも多い。

三重県

# 三重県



## <位置>

本州中央の紀州半島東部。

## <地勢>

北勢、伊賀、中勢、南勢(伊勢志摩)、東紀州の5地域から構成されている。

## <気候>

伊勢湾や熊野灘沿岸に面した地域は四季を通じて温暖であるが、養老・鈴鹿などの山地では冬季にかなりの積雪をみる。

## <県の花>

はなしょうぶ

## <県の木>

神宮スギ

## <県魚>

伊勢エビ

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○松阪牛

良質なたんぱく質

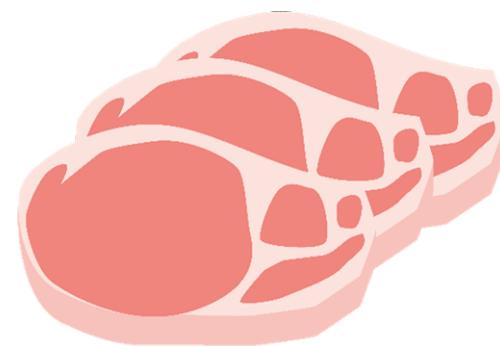
しっかり摂取することによる夏バテ防止

ビタミンB<sub>1</sub>

老廃物を代謝による疲労回復、食欲増進効果

ヘム鉄

疲労倦怠感、貧血の改善効果



## 郷土料理

### 手こね寿司



醤油などで作ったタレに漬け込んだカツオやマグロなどの刺身を、酢飯の上へのせたお寿司のこと。志摩地方の漁師が漁に出る際、忙しい合間に時間をかけず、また、腐らないように食べられる料理として、釣ったカツオをぶつ切りにして醤油をかけて酢飯の上へのせ、手でこねて混ぜたのが始まりと言われている。