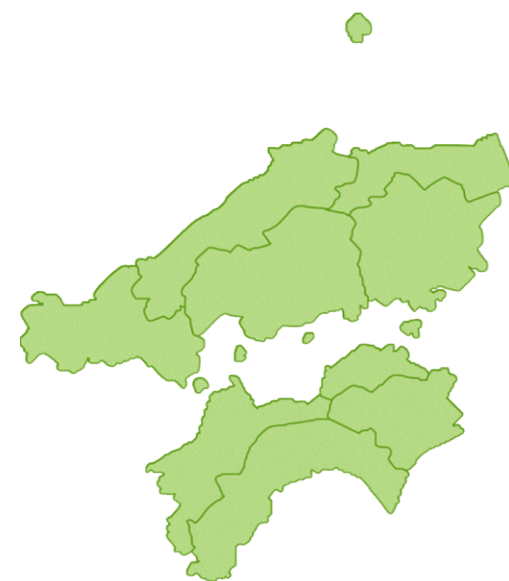


中国・四国地方の特産食材と郷土料理

小池ゼミ



愛媛県

愛媛県



〈位置〉

四国の北西部に位置する。

〈地勢〉

大小多くの島々が点在し、「東洋の地中海」と呼ばれている瀬戸内海や、リアス式海岸続く宇和海は、美しい景観を形成している。また、中央部には、西日本最高峰の石鎚山や四国カルストが広がり、豊かな自然に恵まれている。

〈気候〉

温暖で雨が少ないが、平野部と山間部で積雪量などが異なり、四季を通じて多様な気候に富んでいる。

〈県の花〉

みかんの花

〈県の木〉

まつ、あかまつ、
くろまつ、ごようのまつ

〈県の魚〉

マダイ

【特産食材と栄養学的特徴】

〇いよかん

- ビタミンCとシネフィリン
風邪予防に大きな効果がある。
- 皮に含まれる精油成分
皮にはリモネン、ナリンギン、ヘスペリジンなどの精油が含まれており、これらは毛細血管の壁を強くし、高血圧の予防や治療に有効。
- クエン酸
体内の酸性物質を減少させる効果や、疲労回復と血をきれいにする働きがある。
- ペクチン
整腸作用があり、お通じにも優しい。



郷土料理

宇和島鯛めし



「宇和島鯛めし」は宇和島付近で獲れた真鯛の刺身を卵、しょうゆ、出汁を混ぜたタレにつけてご飯にのせて食べる丼料理で、愛媛県宇和島地方特有の食べ方である。

プリプリして歯ごたえのある鯛の刺身と、卵のまろやかな食感のハーモニーが楽しめる。

香川県



さぬき市マスコットキャラクター：さっきー

香川県



＜位置＞

県域のほぼ中央に位置している。瀬戸内海国立公園の中心に位置し、四国の東北部にある。

＜地勢＞

地形は半月型で、南部には讃岐山脈が連なり、北部には讃岐平野が展開している。

＜気候＞

四季を通じて温暖少雨で、気候温和である。

＜県の花＞

オリーブ



＜県の木＞

オリーブ



＜県魚＞

ハマチ

【特産食材と栄養学的特徴】

～ブロッコリー～

- ビタミンC

疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止



- 葉酸

DNAの合成や調整に関わり、正常な細胞の増殖を助ける。

- ビタミンK

骨の形成を促す。血液凝固作用。

- 不溶性食物繊維

便秘解消や腸内改善



郷土料理

あんもち雑煮



煮干しと白味噌の汁に大根や人参などを入れ、丸餅を入れて食べる雑煮にあんこいりの餅を使うのが特徴。白味噌を使うのは、1156年の保元の乱に敗れ、讃岐に流された崇徳天皇のもとへきょうから行き来する人々によって伝えられたことがきっかけ。名産品である砂糖を正月に楽しむためにあんもちを料理に取り入れた。

徳島県





徳島県



〈位置〉 四国の東側

〈地勢〉

北方に古野川が深い狭谷を作る。
山麓は扇状地。古野川下流は低地。
勝浦川及び那賀川下流も低地。

〈気候〉

温暖少雨 朝晩は冷え込む 南部は降水量が多い

〈県の花〉 すだち

〈県の木〉 セヤモモ

〈県の魚〉 なし

画像 上:すだち 下:ヤマモモ

特産食材と 栄養学的特徴

<ブロッコリー>

- ビタミンC

免疫力を高める シミ予防

抗酸化作用 皮膚や粘膜を強くする
コラーゲン生成を促す

- スルフォラファン

抗酸化作用 解毒作用 がん予防

- 葉酸

成長を助ける 胎児の発育を助ける
貧血予防



郷土料理

ならえ



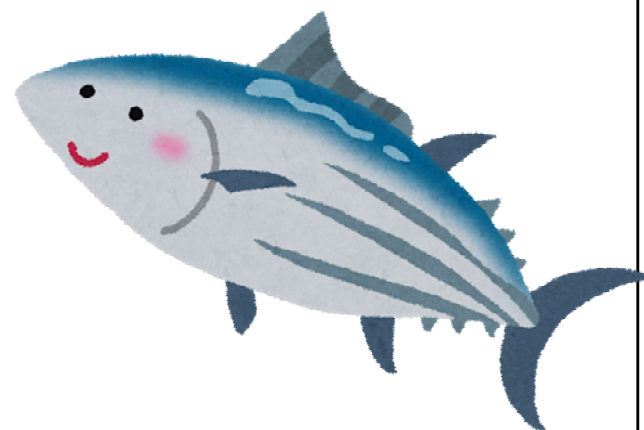
昔から一般家庭で親しまれてきた料理

7種類の具材をごま酢と混ぜ合わせたもの

精進料理として法事や彼岸に欠かせない一品

https://www.zojirushi.co.jp/recipe/ih-atsuryoku/detail.html?id=ih-atsuryoku_narae&subcat=yasai

高知県



高知県

✿ 位置 ✿

本州西南 四国地方に位置する。

✿ 地勢 ✿

高知県は四国の南半分をしめ、北部は四国山地で愛媛・徳島の両県に接し、南部は東西に長く太平洋に面している。河川は県北が吉野川の源となり、その他四万十川、仁淀川、物部川等が四国山地に源を発し、南下して太平洋に注いでいる。

✿ 気候 ✿

太平洋岸気候に属し、台風の常襲地帯。年平均気温は16℃と高温多湿で冬季の積雪は比較的少ない。年平均降水量は2000mm程度。

✿ 県の花 ✿

ヤマモモ

✿ 県の木 ✿

ヤナセスギ

✿ 県の魚 ✿

カツオ



出典：森林整備センター

(https://www.green.go.jp/seibi/chugoku-shikoku/chisei_chishitsu_kiko/kochi.html)

特産食材と栄養学的特徴

✿ 四方竹 ✿

◎カリウム

体の調子を整える効果を持つ。高血圧予防。

◎アミノ酸

グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分。疲労回復効果。

◎食物繊維

便秘解消や大腸がん予防に効果的。



出典：旬の食材百貨

(<https://www.foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegetable/takenoko-shiho.htm>)

郷土料理

✿ 鯉のたたき ✿

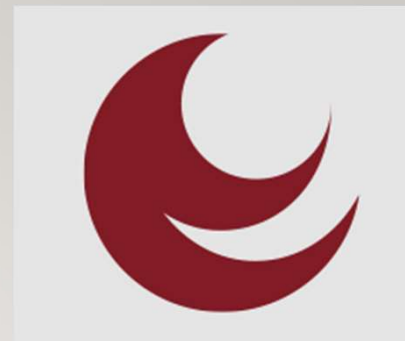


節におろした皮付きのカツオを火であぶって、冷水で冷やし、厚めの刺身に作る料理。土佐名物の皿鉢(さわち)料理を代表するもの。

広島県



広島県



〈位置〉 日本の中四国地方

〈地勢〉 瀬戸内海沿岸部に向かって中国山地と平行に高地から低地へ階段状の地形を形成している

〈気候〉 年間を通して雨は少なく内陸部は猛暑日もない

〈県の花・木〉 紅葉

〈県の魚〉 牡蠣

〈県の鳥〉 アビ

特産食材と栄養学的特徴

✿ レモン ✿

◎ビタミンC

レモン100gあたりに100mg含まれている。
老化抑制や風邪予防に効果的✦

◎クエン酸

ミネラルの吸収を促進するキレート作用を持つ。

◎ポリフェノール

抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも効果がある。

◎カリウム

体の調子を整える効果を持つ。高血圧予防。

◎リモネン

レモンの皮に含まれる香り成分。
リラックス効果がある。



郷土料理

✿ カキの土手鍋 ✿



味噌を鍋の内側に土手のように塗り、その中でカキや豆腐、白菜や春菊などの野菜を煮込んで食す郷土料理。味噌の土手を崩しながら、好みの味に調整する調理法。

岡山県

岡山県



〈位置〉

本州の南部、中国地方の南東部に位置する

〈地勢〉

東は兵庫県、西は広島県に隣接し、中国山地脊梁部をもって鳥取県と接している。水系は、中国山地を源とする吉井川、瀬戸内海に注いでいる。

〈気候〉

温暖な気候で降水量1mm以下の日数が全国でもっと多い。

〈県の花〉

ももの花

〈県の木〉

あかまつ

〈県の魚〉

制定なし

【特産食材と栄養学的特徴】



○桃太郎トマト

- ビタミンC

ビタミンCは人間の体内では合成されない栄養成分で、抗酸化作用・免疫賦活作用がある。

- リコピン

トマトの赤い色素。このリコピンはβカロテンの2倍、ビタミンEの100倍の活性酸素消去能力を持つ。

郷土料理

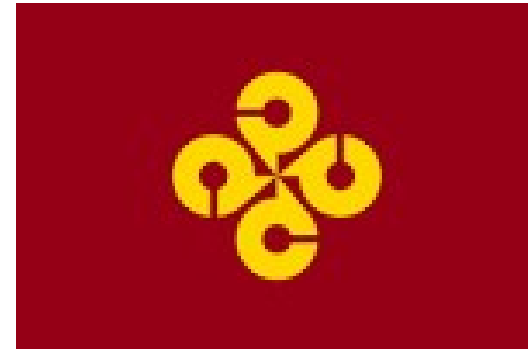
ばらずし



新鮮な海の幸と彩り豊かな旬の野菜を盛り合わせた郷土寿司。窮余の策から生まれたばらずしは、岡山ずしやまつりずしとも呼ばれ、現在ではお祭りや祝い事、来客の接待などにおけるハレの食として親しまれている。

島根県

島根県



<位置>

本州の西端。

<地勢>

山がちで、中央部に宍道湖がある。

<気候>

日本海側気候であるが、日本海側気候の地域としては比較的温かな気候で沿岸部に豪雪地帯はない。しかし年間を通じて曇り、雨の日が多く湿度が高い。

<県の花>

ボタン

<県の木>

クロマツ

<県の魚>

トビウオ

【特産食材と栄養学的特徴】

あすっこ

ビタミンC

免疫力の向上 酵素活性化

β カロテン

がん予防 視力の維持 免疫力の向上

ビタミンB₁

エネルギー産生 脳神経系の補助



郷土料理

へか焼き



大田市で漁師料理として地元
に伝わる郷土料理。「へか」
とは、農機具のスキの先の金
属部分で、昔は、これを鍋の
代わりに使ったことから「へ
か焼き」と言われている。特
製の浅い鍋にだし汁を入れ、
季節ごとの地元の魚、玉ねぎ、
なす、などの野菜を入れに立
てて食べる。肉の代わりに魚
を使ったすき焼きのようなも
の。

鳥取県

鳥取県



〈位置〉

中国地方の北東に位置する。
北は日本海に面している。

〈地勢〉

日本海側は、鳥取砂丘をはじめとする白砂青松の砂浜、日本海の荒波がつくる奇岩、洞門など変化に富んだ海岸線が続く。南側は大山をはじめ、中国山地の山々が連なる。

〈気候〉

梅雨と台風の際に雨が多く降り、冬には雪がたくさん降りつもるが、気候は比較的あたたかい。

四季の移り変わりが鮮やか。

〈県の花〉

二十世紀 梨の花

〈県の木〉

ダイセンキャラボク

〈県の魚〉

ヒラメ

【特産食材と栄養学的特徴】

○砂丘らっきょう

- 食物繊維

植物繊維「フルクタン」を含む。
腸内環境を整えるのに役立つ。



- アリシン

硫化アリルの一種。独特な辛味とにおいのもとになる。
体内でビタミンB₁を吸収しやすい形へ変えてくれる。
→ビタミンB₁と結合してアリチアミンになる

アリチアミンは血中で長時間維持されるため、ビタミンB₁の吸収を高めて、疲労回復に効果的。
夏バテの予防にもなる。

※ただし食べすぎには注意！！

郷土料理

ののこめし



ののこめしは、油揚げの中に新鮮な野菜とお米を詰めてだし汁の中で炊き上げた料理。現在では「いただき」と呼ばれることが多い。

「ののこ」は、防寒用の綿入れを着たこども「布子（ぬのこ）」に似ていることから、「いただき」は、信仰の山である大山（だいせん）の頂上の形を表している。

山口県



<https://illustkun.com/wp-content/uploads/illustkun-03511-blowfish.png>

山口県

★位置：本州南西部に位置し、中国地方に属する。島根県と広島県と隣接している。

☆地勢：平野部が小さく、瀬戸内側の一部を除けば山に囲まれた谷底平野が多く存在する。

★気候：年平均気温が、12～16度で年平均降水量が、1600～2300mmと比較的温暖で、風水害や地震も少ない。

☆県の花：夏ミカンの花

★県の木：アカマツ

☆県の鳥：ナベツル

★県の魚：ふぐ

県章



【特産食材と栄養学的特徴】



★ふぐ

健康で丈夫な骨に欠かせないカルシウムやビタミンD

ふぐには「カルシウム」や「マグネシウム」、「リン」などの健康な歯や骨を作る上で欠かせない重要な成分が含まれている。さらに、カルシウムの働きをサポートしてくれる「ビタミンD」も豊富に含まれている。

タウリンで疲労回復！

ふぐには栄養ドリンクなどに含有されていることの多い「タウリン」も含まれている。アミノ酸のひとつであるタウリンには、疲労回復や高血圧を改善する効果があり、心臓や肝臓、脳にとっても重要な栄養素。

そしてタウリンは加齢とともに体内で作られる量が減っていくため、食事で補う必要があるといわれている。

郷土料理

瓦そば



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Kawara_soba_by_woinary_in_Moji%2C_Fukuoka.jpg

1877年（明治10年）の西南戦争の際に熊本城を囲む薩摩軍の兵士たちが、野戦の合間に瓦を使って野草、肉などを焼いて食べたという話に参考にして、1961年（昭和36年）に川棚温泉で旅館を営む高瀬慎一が宿泊者向けの料理として開発したとされる。これが評判となり川棚温泉の他の旅館でも提供され始め、「川棚温泉の名物料理」とされるようになった。さらには下関市を初め山口県内各地でもご当地グルメとして広まり、山口県出身者等により山口県外でも提供する店が存在する。