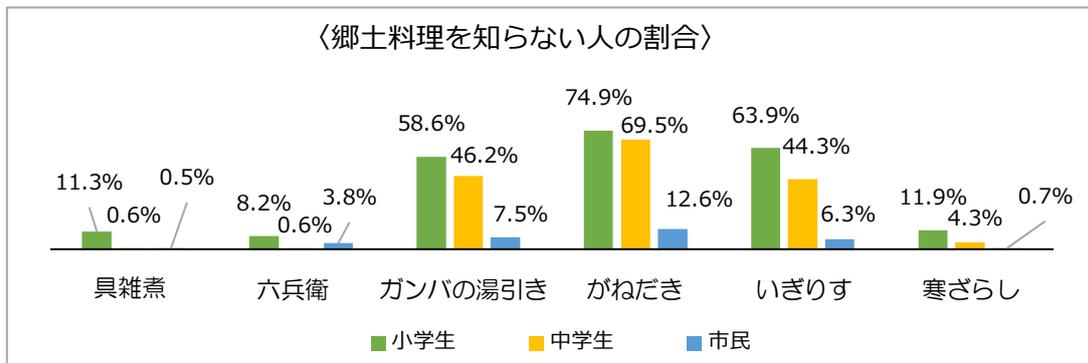


島原の郷土料理を知ろう！

郷土料理や行事食等の地域に根ざした伝統的な食文化は、その土地の産物を使って独自の料理法で作られ、食べ継がれてきたものです。このような食文化を継承していくことは、地域の自然や文化、産業等を知り、地域の食文化についての理解を深めることにもつながります。

郷土料理の認知度

島原の郷土料理について、認知度の高いものと低いものの差が大きく、特に小中学生においては、「ガンバの湯引き」や「がねだき」、「いぎりす」を知らない割合が高い状況です。そのため、学校だけでなく、家庭や地域で食文化を継承していかなければなりません。



令和4年「食に関する意識調査」より

主な郷土料理

◆島原具雑煮



十数種類の具を用いたうまみたっぷりの雑煮

◆六兵衛



さつまいもから作った粉をうどん状にし、つゆにいれた料理

◆いぎりす



いぎりす草を煮溶かしたものに炒めたり煮たりした具材を加えて冷やし固めた料理

◆寒ざらし



原料のもち米を大寒の日に水にさらすことから「寒ざらし」と呼ばれている

◆がねだき



ふぐを煮付けた料理。料理中、鍋の中でブクブクと泡立つ様子が、カニが泡を吹く姿に似ていることから「がねだき」と名付けられた

◆ガンバの湯引き

ぶつ切りやそぎ切りにしたふぐの身を湯引きした料理。島原地方の方言では、「ふぐ」のことを「ガンバ」と呼びます



郷土料理継承の取り組み

地域で食育推進活動を行っている「食生活改善推進員（通称：食改さん）」の郷土料理継承の取り組みをご紹介します。

◎郷土料理講習会

島原市小学校教育研究会給食部会の小中学校教員を対象に、「いぎりす」と「じゃがだご汁」の調理実習を行いました。

調理後は試食をしながら、郷土料理の由来と特徴について講話を行い、しっかりと学んでいただきました。



◎親子料理教室

第二小学校のよか活動サークルの児童と保護者を対象に、「島原具雑煮」、「いぎりす」、「にぎりだご」の調理実習を行いました。

「いぎりす」を初めて食べる子どもが多く、「おいしかった」や「苦手だった」など感想はそれぞれでしたが、郷土料理を知ってもらう機会となりました。



郷土料理を作ってみよう！

その他の郷土料理レシピはこちら⇒



寒ざらし 【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会（まるっと島原めしレシピ）】

材料（2人分）		作り方	
白玉粉	60g	① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる ② を30等分して白玉を作る ③ 鍋に水を沸かし、沸騰したら、②を入れて浮き上がって1分間待ち、流水に上げて冷やす ④ 別鍋にAを入れて、火にかけ、煮溶かし、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす ⑤ 器に③を入れ、④を注ぐ	
水	適量		
A	黄ざら		10g
	砂糖		15g
	はちみつ		小さじ1
	水	大さじ5	

