

●阿波尾鶏(地鶏)

ピンと伸びた特徴的な尾羽と、徳島の阿波踊りにちなんで名付けられました。地鶏特有の甘みとコクがあり、地鶏のなかでは日本一の生産量です。



●祖谷そば

祖谷そばは太くて短いのが特徴です。つなぎ(小麦粉など)をほとんど使用しないで作られます。

### ●鳴門鯛

「魚の王様」ともいわれるマダイです。潮の流れが速い鳴門海峡で育った鯛は、身がひきしまっています。特に、春のマダイは「桜鯛(さくらだい)」と呼ばれ、よりおいしくなります。



## ●徳島ブランド

徳島ブランドとは、徳島独自のオンリーワン品目で、個性と魅力にあふれた徳島で生産されたこだわり食品です。

### ●阿波番茶

摘みとったお茶の葉を、一度ゆでてから桶に漬け込んで発酵させたものです。発酵させているので、乳酸菌が働いて、おなかにやさしいお茶です。カフェインもほとんどないので、寝る前に飲んでもだいじょうぶですよ。

### ● 噛む

噛むことにより消化液の分泌を促し、口腔内の自浄を行います。また、脳内の血流量を増加させ、覚醒効果やリラックス効果があります。

### ●食卓を囲む

子どもや大人的生活習慣の変化により、家族そろって食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。食卓を囲むことにより、家族の会話が増し、コミュニケーション能力が養われるだけでなく、親から子どもに食に関する様々なことを伝えることもできます。

## ●果物

果物には果糖やビタミンCが豊富に含まれています。糖は枯渇された朝の脳のエネルギーとなり、ビタミンCはストレスから体を守る働きがあります。



●空腹感

「空腹は最大のごちそうなり」といわれるようにエネルギーを補給するためのサインです。

### ●遊山箱

小さな引き出しが三つ入った取手付きの木の弁当箱のこと。徳島独自の文化で、春になると子ども達が遊山箱に巻き寿司や煮物、卵焼き、ういろうなどを詰めて野山に遊びに出かけていました。

## ●米

ご飯は食事そのものを指す言葉としても使われています。近年米の消費量が減少してエネルギーバランスも乱れがちです。米をしっかり食べてバランスのよい食生活を心がけましょう。

### ●徳島の産物

海、山、川など徳島には自然がいっぱいです。それぞれの土地でとれた産物は新鮮で栄養をたっぷり含んでいます。地産地消を心がけ、食べ物に感謝しましょう。

### ●すだち

徳島を代表する果実。さわやかな酸味と清々しい香りが特徴で、さまざまな料理を引き立てる名脇役です。



## ●鮎

澄みきったきれいな川に住み、美しい姿とスイカに似た独特の香りをもつことから、「清流の女王」とか「香魚<sup>こうぎょ</sup>」とも呼ばれています。シンプルな塩焼きは、すだちとの相性もぴったりです。



●そば米雑炊

徳島県を代表する郷土料理。お米のかわりにそば米を使った雑炊です。

### ●金長だぬき

徳島県の昔ばなしです。徳島の津田町には六右衛門(ろくえもん)だぬき、小松島には金長だぬきが住んでいました。ある時、勝浦川の河原で阿波のたぬき合戦になり、けがをして死んでしまいました。今も、小松島の中田町で金長大明神として、大切にまつられています。



## ●手洗い

手にはたくさんのばい菌がついています。外から帰ったときや食事の前には手洗いをして、清潔な手で食事をしましょう。感染予防の基本です。

### ●たらいうどん

山仕事をする人たちへのふるまい料理で、宮川内谷川流域の郷土料理です。ゆでたうどんを大きなたらい(はんぼ)に入れて、つけ汁で食べます。つけ汁は、ジンゾクという川魚で、だしをとります。

●でこまわし

祖谷地方の郷土料理。里芋等に味噌を塗り、串に刺してぐるぐるとまわしながら焼きます。

●ゆべし

ゆずをくりぬいた釜に味噌を詰めて、乾燥した冬の気候を利用して干した加工食品です。

### ●なると金時

なると金時は、温暖な気候と、吉野川の恵みをもたらした質のよい砂地畑で、育てられます。徳島県を代表するトップブランドのひとつです。ほくほくとした食感と、ほどよい甘さがいいですね。



### ●にんじん

藍住町、板野町、阿南市などでたくさん栽培され、4～5月の春人参の出荷は全国一位です。トンネルで栽培される春にんじんは、甘みが強いのが特徴です。



### ●おみいさん

里芋や大根などの野菜が入っている味噌仕立ての雑炊。  
名前の由来は、「お味噌さん」から単純に「おみいさん」、  
または「味噌入りの」という意味の言葉「みい」に尊称の  
「お」と「さん」が付いて「おみいさん」になったと言われて  
います。

## ●オクラ

近年の健康志向の中で、夏の野菜（特に夏ばて解消）として人気が出てきた食材です。独特のぬめり感と栄養価の高さから、「陸うなぎ」とも呼ばれています。





### ●のこさず

平成18年度の世帯における食品ロス率は3.7%です。特にひとり世帯からの食品の廃棄(6.4%)が最も多くなっています。食品ロスの主なものは食品の過剰な除去や作りすぎや残食による廃棄です。「もったいない」という感謝の気持ちをもって、食べ残しをしないようにしましょう。

●はりはり漬け

干し大根と干しわかめ、みつばを醤油・酢・砂糖であえたもの。歯音がバリバリするため料理名となりました。

### ●ひらら焼き

「ひらら」とは平らな石のこと。「ひらら焼き」とは平らな石を温めて魚や野菜を焼き、味噌で味わう野外料理です。

### ●フィッシュカツ

魚のすり身にカレー粉などの香辛料をいれ、パン粉をまぶして揚げた食品です。昔は太刀魚のすり身で作っていたそうです。

### ●大豆加工品

大豆はそのまま食べる以外に豆腐や味噌、納豆など多くの加工品に加工されています。

### ●ほうれん草

ほうれん草は、ビタミンAやCだけでなく鉄分やカルシウムなども多いので、緑黄色野菜の王様といわれます。徳島県では、10月から翌年5月にかけて、たくさん収穫されています。



### ●たけのこ

たけのこは3月から5月くらいまで収穫できます。時期により孟宗竹、は竹、真竹など多くの種類があります。徳島では阿南市が有名な産地です。生のたけのこを使用した「たけのこご飯」は、春の旬の味です。



### ●鳴門わかめ

激しい潮の流れにもまれた鳴門わかめは、香りがよくシコシコした歯ごたえが特徴です。おなかのそうじをする食物せんいや、カリウム・マグネシウム・カルシウムなどのミネラルがたっぷりです。





## ●郷土料理

郷土料理はその地域特有の産物を、その地域独自の調理方法で作られた料理です。その土地の気候や風土、風習によって受け継がれてきました。昔の人の生活の知恵が凝縮された味といえます。

### ●半田そうめん

旧美馬郡・三好郡でよい小麦がとれ、撫養(鳴門)の塩が手に入り、吉野川や半田川のよい水が地下から出てきたことなどから、江戸時代の中頃から盛んに作られています。冬の寒い時期に何度も寝かしたり、手で麺を伸ばして作られるため、普通のそうめんより太くてシコシコした歯ごたえがあります。

### ●ももいちご

「桃のように大きく、ジューシーで甘い」という理由から商品名として名づけられた「ももいちご」は、佐那河内村で栽培されています。



## ●やまもも

徳島の初夏を代表する果物で、独特な香りと歯ざわり、甘酸っぱく、徳島のやまももは日本一の生産量です。



●ゆず味噌

木頭村や県内山間地方の郷土料理。赤味噌・砂糖・酒をよく混ぜ、ゆずの皮と汁を混ぜて加熱します。



## ●シジミ

吉野川下流では、たくさんの方がシジミの潮干狩りを楽しんでいます。シジミのみそ汁は、肝臓の働きをよくしてくれますよ。

### ●らっきょう

鳴門市の大毛島(おおげじま)にある砂地畑で、たくさん作られていて、「鳴門のらっきょ」と呼ばれ、5月から6月ごろに収穫されます。らっきょうは、血液をサラサラにしたり、体を温めたりしてくれますよ。



### ●鰹の沖なます

漁師の船上料理。鰹の身を細かくたたいてタマネギのみじん切り、味噌、すりおろしたニンニクを混ぜ、ご飯の上のせて熱湯をかけ、しょうゆを少々落として食べる。ハンバーグ状に丸めてフライパンで焼いて食べる地域もあります。



### ●学校給食

学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達のため実施されています。また、食育の観点からも、「生きた教材」として重要な役割を果たしています。

### ●れんこん

吉野川の下流域で栽培されていて、収穫量は全国で2位です。色が白く、シャキシャキとした歯ざわりと、粘りのあるのが特徴です。鳴門市・松茂町・徳島市で、多く作られています。



## ●食育月間

平成17年6月に成立した食育基本法を踏まえて、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月が「食育月間」と定められました。

### ●ちりめん

ちりめん加工される主な魚は、シラスと呼ばれるカタクチイワシとマイワシの子どもたちです。小松島市和田島地区では、漁師さんがとったシラスをすぐに茹で上げた後、昔ながらの天日干しでちりめん加工します。



### ●阿波ポーク

阿波畜産3ブランド(阿波尾鶏、阿波牛)のひとつで、適度な脂肪分を保ちながら、肉質がよく、柔らかい中にも歯ごたえのある豚肉です。

