

令和5年12月12日(火)
若柳小学校4学年

(きょうどりょうり)
郷土料理を学ぶ

栗原市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター 高橋由利

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

郷土料理て？
どんな食べ物

みんなが知っている郷土料理をおしえて

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

宮城の代表的な郷土料理

餅(もち)

(ずんだ餅 ふすべ餅 えび餅)

はっと など..

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

郷土料理とは？

- ◆1 地域の産物を使う
- ◆2 地域独自の調理法
- ◆3 地域で伝承されている
- ◆4 地域で沢山、生産され
食べ物をおいしく食べようと
工夫して出来たもの

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年



令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

郷土料理とは？

◆1 地域の産物を使う

使う材料は**渋柿**

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

郷土料理とは？

- ◆2 地域独自の調理法
- ◆3 地域で传承されている

干し柿を作るのに適しているのは
日中の気温が10℃以下
雨が降らずに乾燥した期間が続く時期
11～12月の限定された時期となります。

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

郷土料理とは？

- ◆4 地域で沢山、生産された食べ物を
おいしく食べようと工夫して出来たもの

甘柿より甘い 砂糖の1.5倍

イチゴ 8.0～15.0度 りんご 12.0～17.0度

生甘柿 平均 16.0度

干し柿 50度

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

柿は元々

★木になったまま熟し、渋がぬけるのを
待って食べた

★待っている間に、鳥・動物に食べられる

★腐れてお腹をこわす原因

そこで生まれた工夫

◆4 地域で沢山、生産された食べ物を
おいしく食べようと工夫して出来たもの

甘柿・渋柿・干し柿の栄養成分表

	(可食部100g当 たり)	(可食部100g当 たり)	(可食部100g当 たり)
カロリー	63kcal	59kcal	274kcal
水分	83.1g	82.2g	24.0g
たんぱく質	0.4g	0.5g	1.5g
脂質	0.2g	0.1g	1.7g
炭水化物	15.9g	16.9g	71.3g
食物繊維	1.6g	2.8g	14.0g

日本食品標準成分表2020年版

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

本日の先生は

干し柿作りの名人

鈴木 ちよのさん

82歳

令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

名人のお家の様子





令和5年12月12日(火) 若柳小学校4学年

干し柿作りの名人
鈴木 ちよのさん

毎年秋 どんな思いで
作っているのでしょうか？
お話を聞いてみます

干し柿作りの様子



◆3 地域で传承されている

みなさんに伝えたいこと

食べ物を無駄に粗末にしない
身近にあるものでお互い様
支え合う 助け合う
おすそ分けの気持ち

今年総合学習で
高齢者について
学んだ4年生の皆さん

高齢者とは？

地域の大切な 残したい事
残したい物 それを
教えてくれる、先生です