

「郷土料理」って知ってる？

郷土料理とは、日本各地でそれぞれの地域でとれる食材を生かして、とれた食材をどのようにしたら長く保存できるか、どのようにしたらおいしく食べられるかを工夫しながら、その地域にあった料理方法で昔からつづられ続け、現在まで伝えられてきた料理です。

日本の地形は、海に囲まれ、また山地や川が多い島国です。そして、地形が南北に細長いため、寒さが厳しい地域から暑さが厳しい地域まで気候が様々です。

そのため、地形や気候によって、とれる食材や栽培される食材、料理方法が違います。

地形や気候による食材の違い

海に近い地域

漁業が盛んで魚介類や海藻などを食材として利用。



寒い地域

じゃが芋や大豆、りんごなどの栽培が盛ん。冬から春にかけて食べ物が不足するため、漬物や干物、凍(し)み大根などを作って冬の食材を確保して利用。



暑い地域

さつまいもやそら豆、みかん、茶などの栽培が盛ん。暑さが厳しく栽培できる野菜が限られたり、台風がよく通るため田畑の被害も多く、農作物が不足しやすい。

山や川に近い地域

山菜やきのこ、野生動物の肉、川や湖でとれる魚介類などを食材として利用。

また、田畑を開き、気候にあった農作物の栽培をしたり、家畜を飼って肉、卵、乳などを食材として利用。



地形や気候による料理方法の違い

海に近い地域

新鮮な魚介類が手に入るため、刺身やたたきのような素材を生かして生で食べる料理がたくさんある。

魚が大量にとれた時は、日持ちのする寿司を作ったり、干物にしたりしました。また、海藻を使った和え物や酢の物などもある。



湿度や気温が高い地域

夏になると食欲が落ちてのども渴くため、のどごし良く食べられる料理や、冷たい料理、さっぱりした料理、精力がつく料理が食べられてきた。

火を使う時間が短くてすむ炒め物も多く作られる。



冬の寒さが厳しい地域

鍋物や汁物など、食べると体が温まる料理が豊富です。煮込み料理は、室内も温まり一石二鳥。



山や川に近い地域

身近でとれる山菜や野菜、きのこ、川魚をつかった料理がある。



イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」他