



んまい！山形 農と食の検定テキスト



山 形 県

はじめに

飽食の時代と言われる現代では、世の中に食が溢れ、日本や世界の様々なところで作られた野菜や果物、肉や魚が私たちの身近にあります。経済の発展やグローバル化の中で、私たちは不自由なく食を手に入れることができるようになった一方で、偏った栄養摂取や欠食、孤食が人々の社会生活に影響を及ぼしています。利便性や豊かさを得た一方で、健康的な食生活を考える機会や家族が揃って食事をする機会が減少し、また、受け継がれてきた食の文化や守り育てられてきた野菜や果物などが消えつつあります。

このような中、国は平成17年7月に食育基本法を制定し、食育は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと定義し、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に進めるとしております。また、山形県では同法の施行を受け、家庭や地域、行政がそれぞれどのように食育を展開していくかを明らかにした食育推進計画を平成18年12月に定め、食育の推進に努めております。

このように、食育の重要性が叫ばれてきておりますが、それは、人々が健康で心豊かに生きていくためには、「いのち」の根源である食を抜きには語れないものだからであり、県民一人一人が本県の農と食に関心を持ち、食育の実践に結び付けていただくことが重要です。

このたび、山形県では多くの皆様に本県の農林水産物や郷土料理、食文化などについて学んでいただき、本県の農と食の応援団としてその素晴らしさを全国に発信していただくとともに、更なる食育の推進に取り組んでいただくため、「んまい！山形 農と食の検定」を行うこととしました。本書はこの検定のためのテキストとして、本県の農と食について様々なエピソード等をまじえながらまとめたものです。「基礎編」として、本県の風土や気候、農林水産業の状況などについて記したほか、食と健康、食の安全安心について記載しました。また、「発展編」として、山形県で作られているお米や果物、野菜、畜産・水産物などのほか、県内で守り作られてきた在来作物を紹介するとともに山形の郷土料理や山形の風土が生んだ特色ある食べものを紹介しています。

本書が多くの方に読まれ、また、多くの方に検定を受検いただくことにより、食育について学び、行動を起こすきっかけになることを期待しております。

最後に、本書の作成にあたり貴重な御意見や御助言をいただいた「やまがた食育検定委員会」の委員の皆様にご心より御礼を申し上げます。

「 やまがた食育検定委員会 」

役 職	御 名 前	御 職 業 等	備 考
委員長	宮 原 育 子	宮城大学事業構想学部教授	
委 員	古 田 久 子	料理研究家	スーパーバイザー
委 員	浅 倉 か お り	広告プランナー	
委 員	伊 澤 良 治	高畠町立二井宿小学校長	
委 員	池 田 三 好	山形県農業協同組合中央会 農業農政部長	
委 員	井 上 圭 子	市民活動団体 F e e l 副代表	
委 員	三 原 法 子	財団法人山形県栄養士会 副会長	

(御職業等は委員に御就任頂いた時点の御職業等を記載しております。)

本書の利用について

本書は、山形県が実施する「んまい！山形 農と食の検定」のテキストとして、多くの方に学んでいただくことを目的としております。

また、山形県で作られている特産物や在来作物、四季折々の郷土料理のほか、本県の風土が生んだ特色ある食について記しており、本県の農と食を一体的に学べるようにしております。

なお、特に学んでいただきたい部分をゴシック体表記とし、「んまい！山形 農と食の検定」では、この部分から重点的に出題することとしております。

目 次

【基礎編】

草木塔の心	1
山形の農林水産業と食を育んできた自然・気象	2
位置・地勢・気象(春の気候・夏の気候・秋の気候・冬の気候)	3
山形県の風土と地域性	4
食と健康	9
1 1日のリズムから、健やかな生活リズムを	9
2 生活のリズムの確立と食事(朝食)	10
3 間食について	14
4 食べ物のはたらき	15
5 日本型食生活について	16
6 食事バランスガイドについて	17
7 食と健康についてのQ & A	20
8 栄養士について	22
9 食生活改善推進員の取組	25
10 山形料理学校協会の取組	26
食の安全安心	27
1 食品の表示について	27
(1) 生鮮食品の表示(農産物・畜産物・卵・鮮魚)	27
(2) 加工食品の表示(消費期限と賞味期限、加工食品の表示、原料原産地名の表示、牛乳の表示)	29
(3) 栄養成分表示	32
(4) アレルギ―物質の表示	33
(5) 遺伝子組換え食品の表示	34
2 JAS 規格について	36
3 「健康食品」って何だかご存知ですか？	
(1) 健康食品とは(特定保健用食品、栄養機能食品、健康食品)	37
(2) こんな表示にはご注意を	38
4 食中毒の予防について	
(1) 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント	39
(2) 食品を安全にする5つの鍵	40
5 ちゃんと手を洗っていますか	40
6 食中毒にご注意を	41

山形県の農林水産業の状況

1 農業経営と農山村の現状(農業産出額と農山村の現状、農産物の価格低迷、農業所得の伸び悩み、担い手の減少と高齢化、耕地面積の減少、農山村の過疎化や地域活力の減退)	43
2 各地域の特長等	44
食育・地産地消の推進について	
1 食に対する消費者ニーズの動向等(食の安全・安心への関心の一層の高まり、食生活の多様化、食料需要の減少、消費者ニーズの多様化、食料自給率)	47
2 食育県民運動、地産地消の推進	47
(1) 食育県民運動スローガン	47
(2) 家族団らんの日	48
(3) 地産地消ウィーク	49
(4) 食農教育の取組事例	49
(5) 食育推進ボランティアの取組事例	49
食事のマナー	
1 箸の持ち方 (正しい箸の持ち方、箸を使っているときに、やってはいけないこと)	50
2 会席料理	51
3 西洋料理	52
4 中国料理	54

【発展編】

山形の米

1 肥沃な土壌と気象条件を備えた米どころ山形	57
2 明治から米づくりに夢をかけてきた山形人氣質	57
3 新しい品種「つや姫」平成 22 年デビュー	58
(1) つや姫の特徴	58
(2) 山形の米「つや姫」憲章	59
(3) 「つや姫」のおいしさのルーツ	63
(4) 「つや姫」の美味しい事実	63
(5) 美味しさの実証	64
(6) 「つや姫」のパッケージデザイン	64
(7) 「つや姫」の美味しい炊き方	65
4 庄内米の栄華の歴史を今に伝える山居倉庫	65
5 山形県で作られている米の品種	66
6 米作り一年間	67

7	米粉	75
山形の果実		
1	さくらんぼ	78
2	ブルーベリー	82
3	プラム	82
4	もも	83
5	ぶどう	85
6	プルーン	86
7	あけび	87
8	日本なし	88
9	柿	90
10	りんご	91
11	西洋なし	93
山形の野菜		
1	いちご	97
2	メロン	99
3	すいか	100
4	トマト	102
5	なす	103
6	えだまめ	106
7	きゅうり	108
8	にら	109
9	アスパラガス	109
10	長ねぎ	110
11	食用ぎく	111
山形の花き		
1	ばら	113
2	アルストロメリア	114
3	ゆり	115
4	紅花(県の花)	116
5	トルコギキョウ	117
6	りんどう	118
7	きく	119
8	ダリア	120
9	ストック	121
10	パンジー	122
11	シクラメン	123

12	啓翁桜	124
	山形の畜産物	
1	牛肉	125
2	豚肉	127
3	鶏肉	128
	山形の山菜・菌茸類	
1	促成たらの芽	130
2	青こごみ	131
3	うるい	131
4	原木しいたけ	133
5	原木まいたけ	134
6	原木なめこ	135
7	菌床なめこ	135
8	ひらたけ	136
9	えのき	137
10	マッシュルーム	138
	山形の水産物	
1	アユ、2 ニジマス	139
3	カジカ、4 ヤマメ	140
5	イワナ、6 サケ、7 サクラマス	141
8	八つ目うなぎ、9 スルメイカ	142
10	モクスガニ、11 トビウオ、12 ハタハタ	143
13	口細カレイ、14 寒鱈	144
15	天然岩牡蠣、16 サザエ、17 一口あわび	145
18	岩のり、19 あおさ	146
20	アラメ	147
	山形県内各地の主な在来作物	
1	山形青菜、2 山形赤根ほうれんそう	148
3	おかひじき、4 うこぎ	149
5	雪菜、6 豆もやし	150
7	民田なす	151
8	温海かぶ、9 平田赤ねぎ	152
10	あさつき、11 県内各地の主な在来作物	153
	山形の地域の料理ごよみ	160
	山形の芋煮	165
1	船頭が退屈しのぎに鍋をかけた・・・、2 おごらせて、ちゃっかり牛肉を・・・、	
3	県内の代表的な芋煮	165

4	「日本一の芋煮会フェスティバル」	166
	山形の四季折々の郷土料理	
1	春の頃の郷土料理	
	ばんけみそ	167
	うこぎごはん	168
	凍み大根の煮物	169
	山菜の天ぷら	170
	冷汁、もんぎりみず、孟宗汁	171
	笹巻き	172
2	夏の頃の郷土料理	
	だし	173
	えご	174
	からかい煮	175
3	秋の頃の郷土料理	
	川がにのだんご汁	176
	柿なます	177
	じゃがいもはっと	178
	いなごいり	179
4	冬の頃の郷土料理	
	納豆汁	180
	ひょう干し	181
	くきな煮	182
	どんがら汁	183
	鯉のうま煮	184
	塩引きずし	185
	とろろ八杯	186
	鮭とうどんのあんかけ	187
	山形の漬物	189
1	山形の漬物について	189
2	--- 味覚育ては感性を磨く	190
3	農家のお母さんたちが守り育ててきた漬物たち	
	(1) いぶし大根づけ(最上地方)	191
	(2) 三五八(置賜地方)	192
	(3) やたら漬(村山地方)	193
	(4) 民田なすの辛子漬(庄内地方)	194
	(5) 丸なすのぶっつけ漬(置賜地方)	195
	(6) なすのこうじ漬(置賜地方)、(7) 玄米漬(置賜地方)	196

(8) 大根のぶどう漬(置賜地方)	197
(9) 鉄砲漬(置賜地方)、(10) ちょろぎの酢漬(置賜地方)	198
(11) わさびのふすべ漬(村山地方)、(12) ペそら漬(村山地方)、(13) もって のほかの甘酢漬(村山地方)	199
(14) 青菜漬(中期漬)(村山地方)	200
(15) きくいも入りおみ漬(村山地方)	201
(16) 温海かぶ甘酢漬(庄内地方)	202
(17) かぶの一本漬(最上地方)、(18) くるみみそかぶ(最上地方)	203
山形の特徴ある食	
1 蕎麦	205
2 山形のラーメン	212
3 蒟蒻	217
4 富貴豆	219
5 のし梅	221
6 どんどん焼き	222
7 山形の酒	224
8 山形のワイン	226
9 もち	229
10 ひっぱりうどん	230
11 すっぽこ	231
12 麩	231
13 スイーツ(干し柿、くじら餅、稲花餅)	232
14 調味料(醤油、味噌、酢、唐辛子)	234