



地域が作る食卓の彩り

郷土料理とは、地域でとれる食材を使い、その地域に適した独特な調理法で作られる料理のこと。ハレの日などの特別な料理もありますが、昔から家で作り、普段の食卓に並べられた家庭料理も含まれます。「我が家の味」「地域の味」と聞けば、家族が作ってくれた食事、お祭りの楽しみ「押しずし」、秋の風物詩「いもたき」など、きつというくらいと思いつくのではないのでしょうか。最近では、主に西条の食材を使用したご当地グルメ「西条てっぱんナポリタン」も、地元の味として愛されています。年代や地域などで変わるかもしれませんが、食べた時にどこか懐かしいと感じるふるさとの味が、郷土の料理です。

思い出のふるさとの味

懐かしい、おばあちゃんやひいおばあちゃんの味
西条でも風土や気候に合わせたさまざまな料理が今に引き継がれています



とれた食材を おいしく食べるために

西条では昔から、水田の裏作として麦を作り、山林を開いてさつまいもや里いもを栽培し、新しい作物として柿やみかんを導入するなど、さまざまな産物を育ててきました。現在も四国最大級の経営耕地面積を誇り、多様な特産物を生産しています。日常の食事では、米は節約し、麦や雑穀、いもなどに新鮮な魚介や野菜を取り入れたものが作られました。米を栽培できなかった山間部の大保木地区では、トウモロコシの粉と野菜などを混ぜ合わせた「おつり」が伝わります。このように市内各地で、



特集

うちの味

伝えたい郷土の料理

「西条の郷土料理」と聞かれて
思い浮かべるものは
なんですか。
この土地で実りの秋だけの
懐かしい味を、
地元のおばちゃんたちから
教わりました。
昔から大切に
作り継がれてきた味を
ぜひ再現してみませんか。



とれた食材を無駄なく使いおいしく食べよう、という工夫がなされた料理がたくさん息づいています。近年では、洋食化や外食産業の発展、インスタント食品の普及などで日本の食文化が変わり、郷土の料理を食べる機会が減少。核家族や働き世帯が増え、家族で台所に立つことも少なくなり、ふるさとの味を受け継ぐ機会も減ってしまいました。

懐かしの西条の味

西条てっぱんナポリタン を食べに行こう！

SNSを使って対象店舗のナポリタンの写真をシェアした方に、加盟店の加工品や食事券が当たるキャンペーンを実施します。

実施期間

12月1日(火)～1月31日(日)

詳しくはこちら▶



地のものを食べる

地元でとれるおいしいもの、いくつ知っていますか？
西条の食を支える皆さんに旬の味を教えてくださいました



名水で育つ米



金色に輝く秋の実り。今年は「ひめの凜」などを栽培。お祭りのころに収穫を行った後は、はだか麦の種まきが始まる。



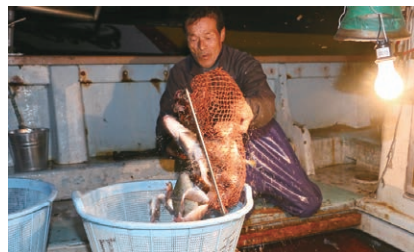
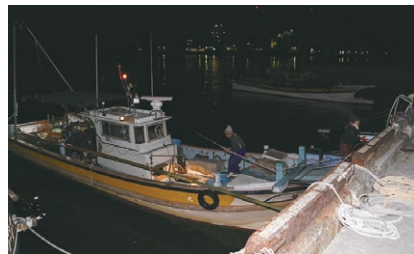
甘さが魅力 ほうれん草



10月上旬に種をまいたほうれん草が収穫を迎える。畑ごとに種まきのタイミングをずらし、収穫は5月ごろまで続く。



まんが漁で取れるカニ



朝5時半。前日の夕方に出発した漁から西条港に戻り、その日の市場に出すハモやカニ、エビ、イカなどを船から運ぶ。



岡本 省三さん

代々道前平野で、石鎚からの水で米と麦を育ててます。西条は昔から二毛作でしよとこが多いんよね。米もたくさん作りよるけど、はだか麦は収穫量日本一なんよ。土と水がええから、西条の米は粘り気があっておいしい。特に新米はおいしいから、ぜひこの時期に味わってんよ！



浮田 佳雅さん

西条はほうれん草の生産量が県下で一番。水はけの良い土が、生育にようあつとんよね。これから旬を迎えるけど、石鎚山から吹きおろす冬の冷たい風「石鎚おろし」を受けて育つほうれん草は、甘さと栄養がギュッとつまっとる。そのままゆでて食べるだけでもおいしいけんね。



藤田 雪臣さん

50年近く、船を出して底引き網などで漁をします。昔に比べて網にかかる量は減ったけど、いろんな種類の海産物が取れるんよ。12月からは、くしの歯がついた網で海底を掘りながら獲物を取る「まんが漁」が解禁。カニなんかがようけ取れだすけん、冬の楽しみにしといてよ。

西条の豊かな恵みを生かす

普段の買い物や食事の際、「地元のもの」や「旬」を意識していますか？ 地域の恵みや旬を大切にすることで、いつもの食事をより楽しめるはず。西条市では「第3次西条市食育推進計画」を策定し、健全な食生活の実践などに取り組んでいます。



詳しくはこちら▼



思い出を今に合わせた
形でつなぐ

世代を超えて伝える

西条に古くからあるのは、「押しずし」や「ほた煮」でしょうか。私の思い出の味は「このしろの生ずし」。父が好きで、母がお祭りや運動会で作ってくれていました。昔通りの方法や味の伝承も大切だけど、手軽でおいしくして、今の人に受け入れてもらうのも大事。代用品も使い簡単にできるよう工夫が必要です。味でいうと、昔からのおすしは甘いんです。おもてなしのため、当時高級品だった砂糖をようけ入れてたんよね。また、山や畑仕事のときに食べてたものは味が濃いのも多い。協議会は栄養面も考えるので、糖分や塩分などを調整しつつ今風になるようがんばっています。

家庭の味をいつでも

昔ながらの料理は、親から子へ、一緒に作りながら受け継がれてきたもの。今はおいしいものがたくさんあるけど、昔の味に出会おうと「うれしい、なによりおいしい」と感じま



ほた煮。里いもと小豆を煮込んだもの。周桑地域では、里いもの収穫の際に必ず食べられました。

せんか。それは作った時・食べた時の思い出が「懐かしさ」としてセツトになっているからなんでしょうね。味付けや盛り付けなどの違いも含め、家庭ごとに次につないでほしいです。西条は食材が豊富で野菜や果物、肉、魚が全部そろう。だけど、地元にもどんな食べ物があるのか知らない人も多いでしょ。郷土料理って本当に昔からある食材を使ってるものばかりだから、作ることで、食の豊かさにも気付いてもらいたいですね。



西条市食生活改善推進協議会

会長 渡部 貴美栄さん

昔ながらの食を現代に

地産地消に取り組み、地域の食を次の世代に伝えていこうと活動する「西条市食生活改善推進協議会」。会長の渡部さんに思いを聞きました

料理と健康のことは
私たちに任せ！



西条市食生活改善推進協議会
各地区の支部長の皆さん

「食」を通じて、健康づくりを推進するボランティア

私たちが食改さん※！

※食生活改善推進協議会会員の愛称

食生活改善推進協議会は、国の事業として全国組織で活動する集まりです。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の健康づくりの担い手として食育の促進や、郷土料理などの食文化の継承など、さまざまな活動に取り組んでいます。西条市の会員は現在225人。新しいメンバーも随時募集しています。地域ごとに開催している料理教室などに関心のある方は、中央保健センター（Tel.0897-52-1215）にお問い合わせください。

子どもも大好き！ お弁当の彩りに



肉巻き卵

冷めてからだと
きれいに切れますよ



材料（4人分）
牛もも肉（スライス）…4枚（240g）、ゆで卵…4個、調味料（砂糖…28g、しょうゆ…40cc、みりん…40cc）

レシピ

①牛もも肉で卵を包むように巻く。②調味料を鍋に入れて溶かし、その中に①を肉のつなぎ目を下にして並べる。③鍋のふたをして弱火で10分、裏返して弱火で10分、ふたを開け強火でころがしながら煮つめる。

今晚のおかずにもう一品



ほうれん草のピーナッツあえ

ピーナッツバターを
使ってもおいしいよ！



材料（4人分）
ほうれん草…1束、ピーナッツ…大さじ2、えのき…80g、調味調（砂糖…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1）

レシピ

①殻を取ったピーナッツを焦げないようにフライパンでいり、ナイロン袋に入れて麺棒で砕く。②ほうれん草とえのきをゆで、絞った後3cm程度に切る。③調味料と①・②をあえる。

おも類の活用に



ほた煮

甘く味付けすると
おやつに早変わり！



材料（4人分）
里いも…400g、小豆…カップ1/2、煮干し…12g、調味料（砂糖…大さじ2と1/2、しょうゆ…大さじ1と1/2）、水…適量

レシピ ①小豆を一度ゆでこぼし、固めにゆでる。②煮干しの頭と骨を取り、細かくむしる。③①に②と、皮とぬめりを取った里いもを加え、たっぷりの水で煮る。④里いもが柔らかくなったら調味料で味付けしさらに弱火で30分ほど煮込む。

季節を感じるおやつに



いもようかん

優しい甘さが
口に広がります



材料（6切れ分）
さつまいも…400g、粉寒天…2g、水…200cc、砂糖…80g

レシピ ①さつまいもを一口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。水気を切ってから潰し、裏ごしする。②粉寒天は鍋で水でふやかし、火にかけて煮溶かす。③①に②を少しずつ入れ、ねっとりした状態まで練り混ぜる。④バットに入れて冷やし、固まったら切り分ける。

食改さんの 直伝レシピ

西条市食生活改善推進協議会会員が伝授する
昔ながらの食材を使った
郷土の料理の作り方を紹介します

お祝いの日の食卓に



押しずし

材料（4人分）
○酢飯 米…2合、酒…大さじ1
・合わせ酢 酢…60cc、塩…小さじ1/2、砂糖…36g
・中の具 ごぼう…30g、にんじん…10g、小エビ…50g、れんこん…20g、砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、だし汁…100cc
○酢魚 このしろ…4切れ、塩…小さじ1、酢…大さじ2
○上の具 煮しいたけ、錦糸卵、インゲン豆、えびそぼろ、酢れんこん、紅ショウガ などお好みで

レシピ
①酢魚を作る
1.このしろに塩をしてしばらく置き、水分が出たらしっかりと拭く。（切り身でない場合は、3枚におろして中骨をとっておく）2.酢に漬けて、一晚置く。
②酢飯を作る
1.合わせ酢を作る。2.中の具を煮る。3.炊いたご飯に酒と1・2を混ぜる。
③②を枠に入れ、①と上の具を飾り、型を抜く。

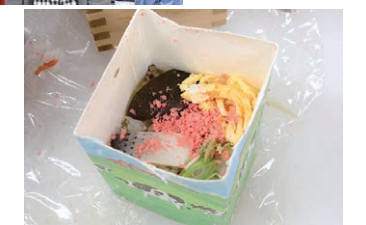
魚は季節によって
サワラやサヨリなどに
して楽しみましょう



木枠がなくても
牛乳パックで簡単に
作れますよ♪



誕生日などに、
お家で作って
みたいですよ！



詳しくは
こちら▼

「うちの味」を作ろう
今回、食改さんが教えてくれたレシピはなんと20種類以上。あなたの家では少し違う味付けや見た目で作られてきたかもしれないね。家庭ごとの違いも郷土の料理の魅力です。我が家だけの味をぜひ作ってみてください。そしてその味を伝えてあげてください。その繰り返しが「郷土の味」を未来に引き継ぎます。全てのレシピはホームページで紹介しています。併せて健康づくりを目的に活動する西条市健康づくり推進員による「西条市郷土料理マップ」も掲載。今晚のおかずやお祝いの席の一品に、ぜひ活用してみてくださいね。