



地産地消とは
地元で生産されたものを地元で消費すること。
地産地消で期待されること
・新鮮なものが手に入りやすい
・生産者の顔が見え、安全で良質な食材が手に入りやすい
・地元の食材が手に入りやすい

第一章 食材を伝える(地産地消)

坂井市には、海、山、里の自然に恵まれた環境の中から生まれた豊富な食材があります。坂井市の食文化はこうした自然の恵みである多彩な食材によって支えられてきました。

しかし、現在多くの食材は価格の安い輸入品に頼っています。そこで、食料自給率を高め、食の安全を守るためにも「地産地消」が勧められています。



地元で育った農産物を子どもたちに食べてもらいたい。子どもたちには食に関心を持つしてほしいと考えています。地産地消の良さは、食を通じてどの時期に何が採れるのか、季節感を感じることができるところだと思います。採れたての旬の食材を新鮮な状態で、少しでも美味しく食べてもらうために、安心で安全なものを提供できるように心掛けています。また、減農薬を推進することで、他との差別化を図っています。

地産地消は、誰が生産者なのかはつきりわかりません。私の名前を確認して購入してくれる消費者もおり、そういったファンがいるということは、私にとって大きな活力となっています。



いねす市運営協議会
会長 真柄 啓一 さん
平成29年4月より就任。
10年前から本格的に、農業を始める。
農産物直売所「いねす市」には、大豆やソラマメなどを出荷。



▲地元、坂井高校で栽培された農産物も店頭と並んでいる



▲農産物直売所「いねす市」で取り扱っている農産物の一部(平成29年5月23日現在)

『食を伝える』 坂井市の「食」を未来につなぐために

日本人は、外国からもたらされた食文化を自分たちの食生活に取り込んで、日本独自の食文化に発展させてきました。また、地域ごとに環境にふさわしい料理を作りだし、その時代とともに変化させてきました。しかしながら、その中で一貫してきたことがあります。

- ・豊かな自然がもたらす食材のおいしさを生かし味わうこと
- ・特別な日には特別な料理を家族や地域で共に食べ、食が絆となってきたこと

- ・米を中心に、地域で採れた食材を使ったおかずを揃える食事スタイルを基本としてきたこと

「いただきます」「ごちそうさま」といった、料理を作ってくれた人や自然の恵みなどに感謝の心を持つこと

しかし、社会環境が変化することで、この日本独自の食文化が薄れつつあります。日本の食文化の上に成り立っていた食ですが、今や食料自給率は40%を下回っています。食を取り巻く環境は、ずいぶん便利になりましたが、その反面の欧米化や不規則な食事により生活習慣病が増加しました。また、家庭で調理する機会が減ったことや、核家族化の影響により郷土料理が食卓から消えつつあります。そして、無駄に廃棄される食品の増加など問題は多岐にわたります。

私たちの祖先が育んできた地域独自の食文化を、気付かないうちに無くしてしまっているように、日々の食生活の中で、子どもたちへ伝えていくことが大切ではないでしょうか。

今一度、家庭の中で出来ることを一緒に考えてみましょう。

市内の地産地消の食材を取り扱っている直売所一覧

直売所名	電話番号	直売所名	電話番号
イーザ内「とれたて市場」	82-3131	輪花菜	66-1886
池上農産物直売所「緑の丘」	81-8899	アミ市ナカノ	51-5990
農直市場 ピアファーム	82-8755	上江ファームミニ直売所	51-8584
ふれあいパーク三里浜	82-3339	空港夕市出張市	51-2489
竹田水車メロディパーク 物販所「たけだや」	68-0364	ゆりの里公園農産物直売所「ゆりいち」	43-1831
丸岡直菜便 「新鮮館まるおか」	66-1133	坂井地域交流センター 農産物直売所「いねす市」	72-7600

【坂井農林総合事務所調べ】





坂井市型食生活
副菜 その1

うち豆なます(伝承料理)



【材料】(4人分)

うち豆	50g
大根	160g
にんじん	60g
酢	大きじ2
砂糖	大きじ2
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①うち豆に水をひたひたに注ぎ、しばらくおいてから、臭みがなくなるまでゆでた後、すり鉢に入れてよくする。酢、砂糖、塩で味付けする。
- ②大根、にんじんは皮をむき、千切り(または野菜スライサー使用)にし、塩を振ってしんなりしたら、水気をしぼる。
- ③①と②を和える。

報恩講料理の一つ。正月や結婚式などにも作られています。坂井市は大豆が豊富に採られていたため、なますに打ち豆を入れるようになったと言われています。良質のタンパク質を豆で補った健康食です。

市食生活改善推進員
原 哲子さん



【栄養成分】(1人分)

エネルギー	85kcal
タンパク質	5.1g
脂質	2.4g
カルシウム	130mg
塩分	0.6g

坂井市型食生活
副菜 その2

炒りどり



【材料】(4人分)

鶏もも肉	200g
にんじん	120g
ごぼう	120g
こんにゃく	120g
干ししいたけ	6枚
里芋	200g
いんげん	20g
サラダ油	大きじ1
牛乳	240ml
だし汁	100ml
しょうゆ	大きじ1
みりん	大きじ1
砂糖	大きじ1/2

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大、にんじん、ごぼう、里芋は乱切りにする。
- ②ごぼうは水にさらし、里芋は塩でもみ、ぬめりを洗い流す。
- ③干ししいたけは水で戻し、一口大に切る。
- ④こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、塩でもみ、水で洗い流す。
- ⑤いんげんは、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ⑥鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒め、いんげん以外の材料を入れ炒め合わせる。
- ⑦⑥にだし汁と牛乳、Aを入れアクをとりながら、中火で煮る。水分がなくなったら、いんげんを入れ火を止める。

牛乳を入れることによって、塩分を減らすことができます!

市食生活改善推進員
北岡 法枝さん



【栄養成分】(1人分)

エネルギー	238kcal
タンパク質	16.4g
脂質	8.1g
カルシウム	118mg
塩分	0.9g

第二章
献立を伝える(坂井市型食生活のすすめ)

健康的な食生活を支える

「日本型食生活」

「日本型食生活」とは、主食(ご飯)を中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせせたバランスのとれた食生活のことです。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事スタイルにあると国際的にも評価されてきました。

しかし、現在の日本の食卓では、この食事スタイルが崩れつつあります。食の欧米化が進んだ結果、脂肪摂取が多くなり生活習慣病の増加が問題となっています。

ここでは、栄養バランスのとおりやすい和食の基本型である「汁三菜(ごはん+汁物に、肉や魚などがメインの主菜1品、野菜やきのこ、海藻などを中心とした副菜2品)」に、市内で採れた食材をたっぷり使った「坂井市型食生活レシピ」を紹介します。

坂井市型食生活
給食直伝の汁物

Sakaiふるスープ



【材料】(4人分)

えび入り団子	8個
にんじん	50g
小松菜	40g
キャベツ	120g
たまねぎ	50g
コンソメ	2.4g
しょうゆ	5cc
塩・コショウ	少々
水	600cc

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄くスライスする。
- ②小松菜とキャベツは1cm幅に切る。
- ③鍋に水とにんじん、たまねぎを入れて火にかける。
- ④具材が柔らかくなったらコンソメとしょうゆで味付けし、キャベツと小松菜を順に入れて煮る。
- ⑤えび入り団子を加え、塩・コショウで味付けする。

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	43kcal
タンパク質	4.1g
脂質	10.3g
カルシウム	35mg
塩分	1.1g

市内小中学校の管理栄養士が考えた新たな給食メニューです。坂井市(Sakai)で採れた野菜などをFull(ふる)に使ったものを提供します。

平章小学校
管理栄養士
井上 小佑里さん



坂井市型食生活
食改直伝の主菜

さばのピカタ



【材料】(4人分)

さば	4切れ(400g)
塩	小さじ1/2
薄力粉	大きじ1
卵	3個
パン粉	24g
しょうが	1かけ
カレー粉	大きじ1
オリーブオイル	大きじ1
トマト	2個
パセリ	適量

【作り方】

- ①さばに塩をふり、薄力粉をまぶす。Aを混ぜ合わせておく。
- ②さばをAの衣につけ、熱したフライパンにオリーブオイルをひき、こんがり焼きあがったらさばを取り出す。
- ③②のフライパンに粗みじん切りにしたトマトを入れて煮詰める。
- ④皿にトマトを盛り、その上にさばをのせて刻んだパセリをちらして出来上がり。

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	345kcal
タンパク質	27.9g
脂質	20.4g
カルシウム	49mg
塩分	1.3g

魚離れが深刻化しています。家庭で調理をする時間がなく、子どもの嗜好に合わせておかずを提供することが一困といわれています。子どもの頃に食べたものの記憶は、大人になってから影響することからも家族で旬の魚料理を味わいましょう。

市食生活改善推進員
毛利 恵子さん



消費期限とは！
開封していない状態で表示されている保存方法に従って保存したときに「安全に」食べることができる期限です。



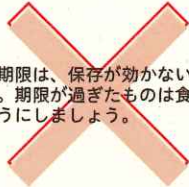
賞味期限とは！
開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに「美味しく」食べることができる期限です。

あなたは知ってる？
賞味期限と消費期限の違い



**期限が過ぎたら、
食べない方が良い！**

消費期限は、保存が効かない食品です。期限が過ぎたものは食べないようにしましょう。



**期限が過ぎても、
食べることができる！**

賞味期限の場合、劣化が遅く品質には余裕があるため、期限が過ぎても食べることができます。見た目やにおいなどの五感で食べられるかどうか判断しましょう。



食べ物は、食べるためにあります。実際に身近な問題である「食品の無駄をなくす」ということは、私たち一人ひとりが行動しなければ、解決できない問題です。

家庭での食品ロスとなる要因は、「可食部分の過剰な除去」「賞味期限、消費期限切れによる廃棄」のため、多くの人は「自分はそれほど食料を無駄にしている」と思っています。

本日に、食べられないのかどうかをしっかりと確認して、「もったいない」を合言葉に食品ロスを減らしましょう。

また、「食べ残し」や「必要以上の食品の購入」も食品ロスの原因のひとつです。

食材のストックを確認せずに同じ食材を買ってしまったり、値段が安いと必要以上に食材を買い込んでしまったりと、結局は使わずに捨ててしまったという経験があるかと思えます。食品ロスを減らすために、必要な分を確認してから、買い物をするように心掛けましょう。

**一緒に学びませんか
食育ネットワーク会員**

「食でつなげよう ひとの絆 地域の絆」をモットーに活動しています。講演会や食育事例発表会などの勉強会、食育イベントを通してみんなで学び、協力し合いながら食育の輪を広げていきましょう。

一緒に坂井市を盛り上げたいという人や個人・団体・事務所等で食育活動に取り組んでいる人は、ぜひ会員登録をお願いします。

坂井市食育市民ネットワーク事務局
(健康長寿課内) ☎50-3067

このように、かつては当たり前だった食文化を失うことがないように、日々の生活の中で、次の世代に受け継ぐことを考えてみませんか。

地元で採れた食材を、主食を中心に主菜・副菜を揃える食事スタイルで、自然の恵みに感謝しながら食べよう。

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化財に登録されました。これは「和食」が単なる料理の1ジャンルだけではなく、日本人の文化として世界に認められたということです。

この登録をきっかけに、和食はさらに世界で注目されるようになりました。しかし、私たち日本人の中では、社会環境が変化することで「和食」の存在感が薄れつつあります。

**第三章
『もったいない』を伝える
(食品ロスについて考える)**

合言葉は、『もったいない』

「食べ物を粗末にするのは、もったいない」日本の食文化は恵みをもたらす自然を敬い、命を尊び、食に携わる人たちに感謝する文化です。「もったいない」の言葉にはこの日本人の美しい心が表されています。

しかしながら、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」は日本で年間632万トン。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量320万トンを大きく上回る量です。国民一人あたりに換算すると、毎日おにぎり2個ずつ捨てられていることになるのです。皆さんは「もったいない」と思いませんか？

ここでは、家庭でできる食品ロスを少しでも減らせる方法をご紹介します。



環境推進課(食品ロス担当)
笹木 康陽 主事



ジャガイモ、ゴボウ、サツマイモ、長ネギ、白菜、大根などは、新聞紙に包むことで湿度が保たれ、さらにビニール袋で包むことで野菜の成長を抑制できるので鮮度を保つことができます。



活躍するのは冷蔵庫！
ちよつと工夫するだけで生鮮食品などを長持ちさせることができます。冷蔵庫を上手に活用して、食材を保存し早めに食べきましょう。



よく使うたまねぎ、にんじん、キャベツ、ネギなどは、小さく切り刻んで、ビニール袋に小分けに入れ、空気をしっかり抜いて、冷凍すると栄養素が損なわれにくく長持ちします。

小松菜、アスパラガス、ほうれん草などは、水分が蒸発しやすく鮮度が落ちやすいため、水で濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れて保存すると長持ちします。