

＜ 応募用紙①： 郷土料理魅力PRシート ～あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！～ ＞

伝えたい郷土料理：はす蒸し（石川県）

チーム名：アラフォー専門学生！

<p>●どここの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）</p>	<p>●その郷土料理がどのように受け継がれてきたのか 郷土料理の由来と現在までの伝承について、文化・栄養・社会的な背景等も踏まえて、ご説明ください（料理として変遷がみられる場合はその説明も入れてください）</p>
<p>石川県金沢市</p>	<p>1. はす蒸しの由来と伝承／石川県の郷土料理「はす蒸し」は、古くから加賀地方を中心に受け継がれてきた伝統的な料理です。この料理は、蓮（はす）の葉や根（蓮根）を使った蒸し料理で、蓮が持つ清浄なイメージから、特に祝い事や季節の節目に食されてきました。石川県は、加賀藩の時代から茶の湯文化が栄えており、はす蒸しはその中で生まれたとも言われています。茶道とともに、質素でありながらも上品な料理として発展し、地域の行事や家庭料理としても根付いていきました。</p> <p>2. 料理の変遷と文化的背景／はす蒸しの基本的な形は、すりおろした蓮根を主材料に、白身魚や鶏肉、しいたけ、銀杏などを加えて、出汁で味を調えたものです。これを蒸して作られ、蓮根のもちもちとした食感と素材の風味を楽しめます。古来、蓮根は縁起の良い食材として、穴が空いていることから「先見の明がある」食材とされており、祝いの席で好まれました。</p>
<p>●食材について（伝統食材など）</p>	<p>3. 栄養と健康面でのメリット／はす蒸しの主成分である蓮根には、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどが豊富に含まれており、免疫力の向上や腸内環境の改善に寄与します。また、蒸し料理という調理法自体が油を使わないため、低カロリーでありながら満足感を得られるヘルシーな料理でもあります。</p> <p>4. 社会的背景と伝承／地元の学校や地域イベントでは、郷土料理を次世代に伝えるための取り組みも行われており、はす蒸しもその一環として教えられています。はす蒸しは、石川県の自然の恵みを取り入れた、伝統と健康を兼ね備えた料理です。現代では、日常的にも楽しめる料理となることが期待されています。今後も石川県の食文化として広く受け継がれていくことが望まれます。</p>
<p>●誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）</p>	<p>●次世代に伝えていきたいと思う理由・その郷土料理の魅力について自由に記述してください</p> <p>私達が石川県の郷土料理を選択した理由は、今年の元旦に発生した地震、9月の大雨被害に対する復興祈念を形にしたいと思ったからです。そして、県内の郷土料理を調べていたところ、「はす蒸し」に出会いました。</p> <p>「はす蒸し」は、ハレの日の特別な料理として、かつては家庭で作られていましたが、現在ではその伝統は薄れ、ほとんど作られなくなっています。しかし、学校給食などでは提供されることがあり、継承していきたいことがうかがえます。そこで、家庭でも作りやすい調理法を提案することで、次世代に継承しやすいものにし、この料理を通じて、地域の伝統と食文化を守る大切さを伝えたいと思います。そして、石川県だけでなく日本全国に「はす蒸し」の名を伝えたいと考えています。</p> <p>「はす蒸し」の使用食材であるれんこんは、ビタミンC、食物繊維、タンニン、カリウムなど、栄養素の宝庫と言えます。</p> <p>「加賀れんこん」の大きな特徴の一つは、粘り強さです。石川県民の皆様も復興に向けて粘り強く強い気持ちでいられることを祈念いたします！</p>
<p>●誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）</p> <p>はす蒸しは、地域の伝統行事や季節の行事に欠かせない料理として、地元の家庭や料理店で大切にされています。特に、正月やお盆などの節目で振る舞われることが多く、家族や地域コミュニティの結びつきを強める料理としての役割を担っています。</p>	<p>●参考にした文献やWEBサイトについて、すべてご記載ください</p> <p>日本人の食事摂取基準2020年版 栄養科学イラストレイテッド 食品学II／羊土社 <a href="https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/hasumushi_ishikawa.html">https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/hasumushi_ishikawa.html</a> うちの郷土料理／農林水産省<a href="https://www.zengakuei.or.jp/kyodosyoku/pref/ishikawa_02.html">https://www.zengakuei.or.jp/kyodosyoku/pref/ishikawa_02.html</a> 郷土食／全国学校栄養士協議会／<a href="https://washoku-style.jp/archives/1284">https://washoku-style.jp/archives/1284</a> NIPPONの「和食遺産」を巡る旅 郷土料理編<a href="https://www4.city.kanazawa.lg.jp/material/files/group/33/27kagarenkon.pdf">https://www4.city.kanazawa.lg.jp/material/files/group/33/27kagarenkon.pdf</a> 金沢市公式HP <a href="https://gokan-gochisou-kanazawa.jp/saijiki/autumn/365.html">https://gokan-gochisou-kanazawa.jp/saijiki/autumn/365.html</a> 五感にごちそうかなざわ 厚生労働省</p>