

はじめに

金沢市では平成19年に「かなざわ食育プラン2007」を策定し、金沢の伝統と食文化に配慮し、食に関して正しい知識と判断力を身につけ、健全な食生活の実践により、心身ともに健康で生き生きと生涯を送ることができる市民をはぐくむことを目標に、食育推進実践本部を立ち上げて各種の事業をすすめて参りました。

この間、多くの食育実践の取組が継続的、計画的に行われて、その成果は食育ホームページの食育実践事例集などに掲載されているところです。

このたび、市民を主役とした食育をさらに推し進めようと、金沢の風土に駆け込んだ食文化を継承するため、先人の知恵や工夫を紹介するガイドブックを作成しました。伝えたい料理、食習慣、食のしきたり、食生活に関する資料などを掲載し、食育を実践する皆様が手軽に使うことができる内容となっています。

このガイドが食の大切さへの理解を深め、感謝の気持ちを持って健全な食生活が実践できるよう、その導きの手助けとなることを願っています。

金沢市食育推進実践本部

本部長 山野 之義

目次

伝えよう金沢の食習慣と料理

押しずし	すし用木枠を利用する作り方…………… 4
	紙パックを利用して簡単に作る方法… 6
えびす……………	8
鰯のめた……………	10
	魚のおろし方(鰯の手開き)…………… 12
	(鰯の3枚おろし)…………… 13
加賀太きゅうりのあんかけ……………	14
なすび(なす)とそうめんの煮もの……………	16
加賀れんこんの団子汁……………	18
じぶ煮(家庭でつくるじぶ煮)……………	20

伝えたい食のしきたり

和食のマナー……………	22
魚のしょうずな食べ方……………	24
箸の使い方……………	25
金沢の年中行事と食……………	27
糀(麴)~こうじ~の食文化……………	34
お菓子の文化……………	34
食べものを大切にす文化……………	34
コラム1 おもてなしの心配りと受ける側のマナー……………	35

金沢の食生活便利帳

いいね金沢 食事バランスガイド……………	36
加賀野菜を買えるお店……………	42
加賀野菜の料理が食べられるお店……………	44
加賀野菜のカレンダー……………	46
コラム2 五郎島金時(ごろうじまきんとき)……………	46
金沢の農業マップ……………	47
食卓にのぼる四季の魚……………	48
コラム3 鱧の盛り付け……………	48
金沢健康づくりサポート店……………	52