

福井県の  
伝承料理  
再発見！

アレンジレシピ110選

# ほっとするね ふるさとの味



福井県の伝承料理再発見！

ほっとするねふるさとの味 — アレンジレシピ110選 —

福井県

# 目次

---

|                        |    |
|------------------------|----|
| 本書のねらい                 | 2  |
| 未来の人々へ伝えたい料理           | 4  |
| アレンジメニュー               | 6  |
| 従来 of 伝承料理             | 61 |
| 伝承料理とヘルシーライフ           | 78 |
| 参考資料                   |    |
| 1) 最近の傾向               | 79 |
| 2) 各栄養素を多く含む食品         | 81 |
| 3) 日本人の食事摂取基準          | 82 |
| 4) 福井県農林水産物（特産物）の栄養成分値 | 85 |
| 5) 伝承料理アレンジメニュー栄養価一覧表  | 86 |
| 6) 食事バランスガイド           | 90 |
| 7) 県内農産物カレンダー          | 96 |

# 本書のねらい

「伝承料理」については、特に標準的な定義が見当たりませんが、「日本語大辞典」によれば、下記のような意味が記されていますので、その地域に暮らしていた先人たちが、地域独自の食材と習俗にかなった料理技術を作り上げ、時代を経ながらより良い料理へと伝承された料理と解釈されます。

【伝承】  
伝承とは、古くからの制度・信仰・技術・習俗などの習慣、ものの考え方、物語などを受け継いで、後世へ伝えること。また、その伝えられた事柄。

【伝統】  
伝統とは、昔から引き継いで行われていて、その社会を特徴づける、有形・無形のもの。風俗、習慣、考え方、文化遺産を守り継ぐこと。  
「日本語大辞典」(梅棹忠夫・金田一晴彦他編 1989)より

## 1 福井県に伝わる伝承料理の再発見

県では、健康福祉センターごとに、「福井の伝承料理再発見再活用検討委員会」を設置し、各地域に伝わる伝承料理について、今後是非後世に伝えたいと考える郷土料理110品を厳選しました。また、それらの料理を再現し、栄養面や文化面などについて評価し、今後の普及について検討しました。

## 2 伝承料理の再活用

選出された110品の郷土料理は、手間のかかるものや大掛かりな調理器具の必要なもの、現在では、材料が貴重品になっているようなものなどもあったので、食生活改善推進員の協力を得、現代の生活様式に合わせて作りやすく、また嗜好的にも好まれやすく工夫した料理を考案しました。

## 3 伝承料理の普及

本書では、これらの新しい料理を紹介しています。是非一度作っていただき、気に入った料理を子供や若者たちといっしょに楽しむことや、地域で取れた農産物を上手に利用できる知恵を若い世代に伝えることによって、便利になった現代社会においても、家庭の味がしっかり伝わっていくことが望まれます。

### ●2月7日は『ふるさとの日』

県では、明治14年2月7日、太政官布告により誕生して以来、昭和56年に置県百年を迎えました。そこで、これを機に、置県の日である2月7日を「ふるさとの日」と定めて、昭和57年に「ふるさとの日に関する条例」を制定しました。この日は、県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期する日とされています。

