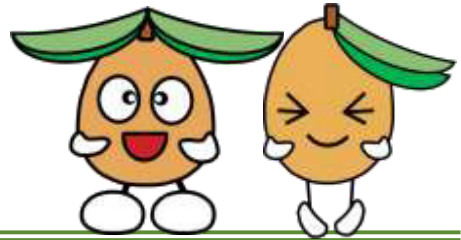


第4章



目指す方向性と施策の展開

第4章 目指す方向性と施策の展開

第1節 生涯を通じた心身の健康を支える食育

高齢化の進行や単身世帯の増加などにより、家庭のかたちや人々の暮らし方が多様化し、それにともない食生活もライフスタイルに応じてさまざまになってきました。特に、働き盛り世代を中心とした大人の食生活の乱れが指摘されており、「大人の食育」の実現が求められています。

こうした状況の中で、すべての世代が健康的で望ましい食習慣を身につけることができるよう、ライフコースに注目したアプローチが重要であり、各ライフステージにあった食育を実践することが、生涯にわたる心身の健康の維持につながります。

今後は、共食の推進に加え、あらゆる世代・場面に応じた啓発活動などを通じて、県民の健康を支える食育を着実に推進していきます。

1. 共食を通じた望ましい食習慣の普及

- 食べることや調理の楽しみ等を体験するための幼児期を中心とした体験型の食育の取組を支援します。【こども未来課】
- PTA研修会や懇談会等に、「ながさきファミリープログラム」のファシリテーターを派遣し、共食の楽しさや生活習慣を整えることの大切さについて保護者同士や親子で話し合う機会を提供します。【生涯学習課】
- 基本的な食習慣を形成し、豊かな生活を送ることができるよう、家族や友人等と食卓を囲む機会を増やすことを推進します。【食品安全・消費生活課】
- 保育所・幼稚園・認定こども園等の給食時間の活用、家庭への情報提供により正しい食習慣や食事マナーの習得を促します。【こども未来課】

2. 健康寿命の延伸を目指す啓発

- 幼児期の基本的な生活習慣や健康状態の改善等に必要な知識について、保育所・幼稚園・認定こども園等の施設職員を対象に普及・啓発します。【こども未来課】
- 各教科・領域や生きた教材である学校給食など、教育活動全体を通して食への関心を高め、地場産物等の食材や調理法等の食に関する知識や技術の習得を促します。【学事振興課、特別支援教育課、体育保健課】
- 食に関する指導の充実により、学校教育活動全体を通して食育の推進を図り、望ましい食習慣について啓発します。【義務教育課】

- 学校保健委員会等と連携した取組等により、児童生徒の食習慣に関する正しい理解や望ましい生活習慣の定着に努めるよう促します。【体育保健課】
- 高校生を対象に、家庭科の授業を通して食への関心を高め、自立に必要な食の知識や技術を身につけるとともに、ライフステージに応じた望ましい食生活習慣を理解し、実践する力の習得を促進します。【高校教育課】
- 妊産婦や乳幼児の子を持つ保護者を対象に、各種教材を活用して基本的な生活習慣や望ましい食習慣、乳幼児期の栄養等について理解を促進します。【こども家庭課】
- PTA研修会や懇談会等に、「ながさきファミリープログラム」のファシリテーターを派遣し、共食の楽しさや生活習慣を整えることの大切さについて保護者同士や親子で話し合う機会を提供します。(再掲)【生涯学習課】
- 地域における講習会等を通して、幅広い世代に対する適正な塩分摂取を含めた望ましい食習慣について理解を促進します。【食品安全・消費生活課、国保・健康増進課】
- 望ましい食習慣について、民間企業と連携しながら働く世代に向けた広報・啓発活動を実施するとともに、特に、食に関する課題が多い若い世代に対する取組を促進します。【食品安全・消費生活課、国保・健康増進課】

3. 栄養バランスのとれた食事の啓発

- 保育所・幼稚園・認定こども園等での食事提供を通して、乳幼児期からの主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食生活を支援します。【こども未来課】
- 学校給食摂取基準をもとに栄養バランスに配慮した学校給食を提供するとともに、家庭に対しても望ましい食事について啓発するよう促します。【体育保健課】
- 幅広い世代を対象に、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の定着など、栄養バランスのとれた食生活の普及を図ります。【食品安全・消費生活課、国保・健康増進課】
- 高齢者の孤食や栄養バランスの偏りといった課題に対応するため、市町が行う食生活の改善・定着に向けた取り組みを支援します。【食品安全・消費生活課】

Topics

ながさき^{けんみ}健味んメニュー & ながさき^{けんみ}健味ん弁当のご紹介

より栄養バランスのよい食事内容となるよう、主食・主菜・副菜をそろえることなどを盛り込んだ長崎県独自の基準を「ながさき健味んメニュー」として制定し、四季に合わせた家庭向けや料理初心者向けのほか、飲食店向けのレシピを作成し、公開しています。

また、中食の利用者が増加し、若い世代ほど野菜摂取量が少ない傾向にあることを踏まえ、スーパーマーケットやコンビニエンスストア、栄養士会、大学生と連携し、ながさき健味ん弁当(ながさき健味んメニューの基準を満たす弁当)の販売による食環境の整備を進めています。

【肉団子の野菜甘酢あんかけ】



【油淋鶏】



【豚肉の香草パン粉焼き】



4. 野菜摂取を心がける食事の啓発

- 大学生を対象に、各大学等と連携して朝食や野菜摂取等の望ましい食習慣について啓発します。【食品安全・消費生活課】
- 生活習慣病予防を目的とした健康づくりの啓発を通して、野菜摂取量増加を含めた生活改善を推進します。【国保・健康増進課】
- 野菜摂取量増加に向けたレシピ集の作成や関係団体・企業と連携した普及啓発を図ります。【国保・健康増進課】

Topics

長崎県の減塩・野菜摂取量の増加に向けた取組

減塩・野菜摂取量の増加に向けた取組

長崎県は、令和4年に“減塩・野菜の日”を制定し、「減塩」と「野菜摂取量の増加」に向けた取組を推進しています。

●毎月8日(はちにち)は減塩・野菜の日

野菜(や8・さい)を食べる事をいつもより意識して、1日あたりの塩分は8g未満でおいしく適塩を。



●ながさき健味ん(けんみん)メニュー

日々の食事内容が栄養バランスのよいものになるよう、基準を決めて飲食店での提供や家庭での料理ができるようにレシピを作成しています。

●長崎県健康づくり応援の店

飲食店や弁当店では、野菜たっぷりメニューや適塩メニューの提供の他、健康づくりに関する情報提供や禁煙にも取り組んでいます。



健康ながさき21(第3次)

Topics

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を啓発する取組

県では、県内4大学の学生と大学生食育向上委員会を設置し、一緒に食育の啓発を行っています。

写真は大学生が考えた1皿で、1日の1/3の栄養が摂れ、お腹も満たされるので朝ごはんにぴったりです。また、冷凍野菜や味付けに市販のめんつゆを使うと短時間で簡単に作れ、失敗しない1品です。

1皿なので片付けも簡単！！



夏野菜×納豆のねばねば丼

長崎県食品安全・消費生活課 Instagram 令和7年8月掲載

5. 朝食欠食の減少に向けた啓発

- 長崎県食育推進ネットワーク会員と連携しながら、朝食の摂取など望ましい食習慣について、幅広い世代の県民に向けた広報・啓発活動を実施するとともに、食に関する課題が多い新入社員等の若い世代に対する取組の実施や、会員相互の連携した取組を促進します。【食品安全・消費生活課】
- 県内大学と連携して朝食の摂取に向けた検討会を開催し、望ましい食習慣について啓発します。【食品安全・消費生活課】
- 妊産婦や乳幼児の子を持つ保護者を対象に、各種教材を活用して基本的な生活習慣や望ましい食習慣、乳幼児期の栄養等について理解を促進します。(再掲)【こども家庭課】
- PTA研修会や懇談会等に、「ながさきファミリープログラム」のファシリテーターを派遣し、共食の楽しさや生活習慣を整えることの大切さについて保護者同士や親子で話し合う機会を提供します。(再掲)【生涯学習課】
- 地域における講習会等を通して、幅広い世代に対する適正な塩分摂取を含めた望ましい食習慣等について理解を促進します。(再掲)【食品安全・消費生活課、国保・健康増進課】

6. 口腔機能の重要性の啓発

- 乳幼児期の健全な口腔機能の重要性について、その保護者や関係機関等を対象に理解を促進します。【こども未来課、国保・健康増進課】
- 歯と口の健康週間等の行事と関連させた献立やよくかむことが必要な献立を学校給食に取り入れ、給食時間や機会をとらえてかむことの大切さについて指導するよう促します。【体育保健課】

○母子保健に携わる関係者等に対し、研修等を通して、妊娠中の食生活やむし歯予防等の周知を図ります。
【こども家庭課】

○子どもから成人、高齢者の口腔機能の重要性について、関係機関との連携や普及啓発を推進します。
【国保・健康増進課】

○介護予防事業等を通じて高齢者の栄養及び口腔機能の向上を図ります。
【長寿社会課】

Topics

朝食欠食の減少に向けた取組



朝食は一日のはじめの大事なスイッチ！
リズムよく生活して健やかに！

新生活が始まる時期に、朝食をとることの重要性を多くの方々に知っていただくことを目指し、長崎県食育推進ネットワーク会員の大塚製薬株式会社と株式会社ファミリーマートが長崎県と連携して、FamilyMartVisionで「朝食の重要性」をお知らせしました。

○令和7年4月1日～4月14日
5時00分～10時59分
(1時間に6回放映。1回15秒)

○長崎県内ファミリーマートの
デジタルサイネージ設置店舗約120店

《数値目標》第4章第1節 生涯を通じた心身の健康を支える食育

目標項目	基準値 (R6)	R8	R9	R10	R11	目標 (R12)
食育計画に基づいた推進体制がある保育所・幼保連携型認定こども園の割合：％	100	100	100	100	100	100
食育の計画を作成している幼稚園の割合：％	83.5					85
栄養士により、食育の取組を専門的に実施している保育所・幼保連携型認定こども園の割合：％	78.3					80
食育担当者を配置して食育を推進している幼稚園の割合：％	80.0					85
小・中学生の朝食摂取率：％	93.6					100
食育の視点を踏まえ、授業を行っている小・中学校の割合：％	93.8	100	100	100	100	100
成人の朝食摂取率：％	89.5					92
食育を実践している県民の割合：％	53.7 (R7)	59.0	64.2	69.5	74.7	80
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合：％	42.6	46.5	50.0	53.5	57.0	60.0
野菜摂取を心がける人の割合：％	90.5	91	92	93	94	95
大学生の朝食摂取率：％	73.1					80

第2節 持続可能な食を支える食育

近年、私たちの食卓と農業や漁業などの生産現場との距離が、物理的にも心理的にも遠くなりつつあります。こうした中、農林漁業体験や生産者との交流を通じて、食の背景や地域の食文化への関心を育むことは、持続可能な食への理解を深め、農林漁業を活性化させるうえでも重要です。

また、食の安全や環境への配慮など、食をめぐる課題に対して正しい情報を消費者に分かりやすく伝え、理解を深める「リスクコミュニケーション」の推進も必要とされています。

さらに、限りある資源を大切に作る視点から、食品ロスの削減に向けた取り組みや、災害時に備えた食のあり方を学ぶことも欠かせません。

これら食育に関連するそれぞれの取り組みを通じて、県民一人ひとりが食のつながりを実感し、未来につながる持続可能な食生活を築いていけるよう、食育の推進を図っていきます。

1. 食品の安全に関する正しい情報の提供とリスクコミュニケーションの推進

○消費者、食品関連事業者及び行政間の相互理解を促進するため、情報及び意見の交換を行い、食品の安全・安心に関する情報を共有します。

【食品安全・消費生活課】



食品の安全・安心リスクコミュニケーション

○食品の安全性に関する様々な情報を県民が入手できるよう、パンフレットやホームページ等を通じて情報を発信します。

【生活衛生課、食品安全・消費生活課】

2. 農林漁業体験、生産者との交流等を通じた普及

○食事の提供や食材に関する学びを通して、食への関心と理解を深め、感謝の念を育むための取組を支援します。

【こども未来課】

○漁業体験や生産者との交流及び関係団体が実施する魚食講習会への支援等により、本県水産物の魅力を発信します。

【漁政課、水産経営課、水産加工流通課】

- 農業体験、酪農体験や生産者との交流等を通じ、本県農畜産物に関する情報を広く発信します。【農山村振興課、畜産課】

3. 食品ロス削減に向けた取組の工夫と食品廃棄物の発生抑制・リサイクル促進

- 毎日の給食で適切な量を偏りなく食べ、食べ残しをしないよう、個に応じた給食指導の充実を図ります。また、給食だより等で「食品ロス」に関する情報等を紹介し、家庭への普及啓発を行うよう促します。【体育保健課】
- 食品ロス削減などに取り組むNPO・ボランティアに対して、相談・助言・情報提供等を行います。【県民生活環境課】
- 食品関連事業者に対して、食品ロス削減に向けた製造・販売の工程管理等の啓発や消費者の食べ残しを減らす九州食べきり協力店事業を推進します。【生活衛生課、資源循環推進課】
- 食品ロス削減に関する各種講習会やイベント、ポスターコンテスト等を通し消費者の意識の醸成を図ります。【資源循環推進課、県民生活環境課、食品安全・消費生活課】
- 賞味期限が1年を切った災害用備蓄食料等の有効活用を図り、食品ロス削減に取り組めます。【福祉保健課】
- 食品関連事業者等から発生する食品ロスの有効活用を図るため、事業者等とフードバンク団体とのマッチングを支援します。【資源循環推進課】
- 食品業者等からのエコフィード（食品残さ等飼料）発生情報を、畜産業者へ提供し、再資源化を促進します。【畜産課】

4. 災害時に備えた平時における食育の取組の普及

- 保育所・幼稚園・認定こども園等の災害時の食事提供の体制整備として「災害時食事提供マニュアル」の策定を促進します。【こども未来課】
- 食品ロス削減にも配慮した非常時にも対応できる食に関する知識の普及を図ります。【食品安全・消費生活課】
- 災害時に備え、各家庭で主食と主菜や副菜となる食料品を組み合わせることを推奨します。【福祉保健課】
- 給食施設指導を通じ、非常食の備蓄状況の把握及び非常時用献立を含む非常災害時食事提供マニュアルの作成に向けて支援を行います。【国保・健康増進課】

《数値目標》第4章第2節 持続可能な食を支える食育

目標項目		基準値 (R6)	R8	R9	R10	R11	目標 (R12)
食品の安全性に関する意見交換会等の開催	回数：回	21 (R2-6 平均)	21 以上	21 以上	21 以上	21 以上	21 以上
	参加者の理解度：%	93.8 (R7)	95 以上	95 以上	95 以上	95 以上	95 以上
県内3魚市場協会が実施する魚食講習会の参加者数（魚食普及）：人		1,900 (R5-6 平均)	1,900	1,900	1,900	1,900	1,900
アグリビジネス売上額（直売所・農泊（日帰り体験を含む））：億円		124.6 (R5)	136.0	140.0	144.1	148.3	152.5
食品ロス問題を認知して削減に取り組む消費者の割合：%		92.9	96 以上	96 以上	96 以上	96 以上	96 以上

Topics

災害時に備えた食品の家庭備蓄

過去の経験によれば、大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。

家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品	 水 2L×6本×4箱 <small>※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)</small>	 <small>お好みのお茶や清湯飲料水などもあると便利!</small>	 カセットコンロ・カセットボンベ×12本 <small>※1人1週間およそ6本程度</small>
主食 <small>エネルギー源 炭水化物</small>	 米 2kg×2袋 <small>※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)</small>	 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) <small>・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)</small>	 その他 (適宜) <small>・LL牛乳 ・シリアルなど</small>
主菜 <small>たんぱく質</small>	 レトルト食品 <small>・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個</small>	 缶詰 (肉・魚) <small>・お好みのもの18缶</small>	
副菜 <small>その他 (塩分)</small>	 日持ちする野菜類 <small>・たまねぎ、じゃがいも等</small>	 梅干し、のり、乾燥わかめ等	 調味料 <small>・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等</small> インスタントみそ汁や即席スープ
	 野菜ジュース、果汁ジュース等	 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

出典：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

第3節 長崎県の特色ある食文化の継承～郷土料理や地産地消への関心～

長崎県は、海と山に囲まれた豊かな自然環境に恵まれ、多様な水産物や農産物が育まれています。特に、離島という地形を活かした漁業によって得られる新鮮な魚介類や、地域ごとの気候や風土に根ざした農産物は、長崎ならではの食の魅力を形づくっています。こうした食材を活かした郷土料理や食文化は、地域の暮らしに深く根ざした大切な財産です。

これらの豊かな食の恵みを次の世代へしっかりと伝えていくことは、地域への誇りや愛着を育み、持続可能な食のあり方を考えるうえでも重要な取り組みです。

学校、地域、そしてイベント等を活用した地産地消の推進で、長崎県の特色ある食文化の継承に取り組んでいきます。

1. 学校での教科や給食を通じた普及

- 関係団体と連携し、魚食講習会等を通して県産魚の利用・普及を推進します。
【水産加工流通課】
- 教科等や給食の時間における食に関する指導を通して、郷土料理や地産地消への関心を高めます。
【義務教育課】
- 学校給食に地場産物を使用し、新鮮な食材の確保や、郷土料理のメニューを取り入れながら、児童生徒の郷土に対する愛着や理解を深めます。
【体育保健課】

2. 地域における伝承や体験を通じた普及

- 市町や関係団体等と連携し、食育ボランティアの活動等を通じて、県産食品や郷土料理を普及します。
【食品安全・消費生活課】
- 地域において調理教室などを行い、食文化の継承や県民の健康づくりの活動をしている団体等を支援します。【国保・健康増進課、食品安全・消費生活課】

3. イベント等を通じた県産食品や郷土料理の普及

- 生産者と消費者が交流する各種イベントや飲食店に対する取組等を通して、県産食品のPRや利用を促進します。
【物産ブランド推進課】
- 県産品愛用推進協力店等と連携し、農林水産物等の県産食品や郷土料理の普及啓発に努めます。
【物産ブランド推進課、水産加工流通課、農山村振興課】

○関係機関と連携し、各種イベントを通して、長崎の農林水産物のPR、生産者と消費者との交流などを行い、地産地消や県産品愛用の促進を図ります。

【水産加工流通課、農山村振興課、農産加工流通課、林政課】

○関係団体等が主催するイベントや体験活動、研修会等を活用して、農林水産物や郷土料理についての情報提供を行います。

【水産加工流通課、農山村振興課】

4. 共食や調理実習等を通じた普及

○食えることや調理の楽しみ等を体験するための幼児期を中心とした体験型の食育の取組を支援します。(再掲) 【こども未来課】

○PTA研修会や懇談会等に、「ながさきファミリープログラム」のファシリテーターを派遣し、共食の楽しさや生活習慣を整えることの大切さについて保護者同士や親子で話し合う機会を提供します。(再掲) 【生涯学習課】

○基本的な食習慣を形成し、豊かな生活を送ることができるよう、家族や友人等と食卓を囲む機会を増やすことを推進します。 【食品安全・消費生活課】

《数値目標》第4章第3節 長崎県の特色ある食文化の継承

目標項目	基準値 (R6)	R8	R9	R10	R11	目標 (R12)
学校給食における「地場産物使用推進週間」の県産品使用割合(重量比):%	74	74 以上	74 以上	74 以上	74 以上	74 以上

ながさきの味～伝えたい、広めたい、郷土の食～

長崎県 全域・郷土料理



具雑煮/島原具雑煮

島原を代表する郷土料理のひとつ。全国的にも珍しい土鍋でつくる具だくさんの雑煮として知られ、島原を訪れる観光客も多くいる(島原半島)



浦上ソボロ

浦上地区でキリスト教を布教していた宣教師が、信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようと作られたのがはじまり(浦上地区)



にごみ

具材のひとつとして薄皮つきのゆで落花生を入れるのが特徴の煮込みで、江戸時代に大村市一帯のもてなし料理として作られています。(大村市・東彼杵町)



大村寿司/大村寿し

地元では「勝ち戦の祝いの寿司=大村寿司」となり、いまでもお祝い事に欠かせない押し寿司料理として重宝されている。(大村市)



皿うどん

当初は、ちゃんぽんと同じ太い麺を使った焼きちゃんぽんで、細いパリパリ麺に五目あんかけをかけるものを「細麺皿うどん」と区別している。(長崎県)



ちゃんぽん

鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮こんだボリュームたっぷりの料理を作ったのがはじまり。(長崎県)



いぎりす

材料や作り方は若干異なるものの、愛媛県今治地方に伝わるイギリス藻を使った料理「いぎりす豆腐」がルーツだといわれている。(島原半島)



ヒカド

ポルトガル人の宣教師や貿易に携わっていた人たちは牛肉や豚肉を使ったシチューを食べていた。「ヒカド」は、それが起源といわれている(長崎市)



鶏飯

正月や盆のときに男衆が自宅で育てた鶏をさばいて作るのが習わしで、いまも基本的に男性が作るものとされている。(諫早地区)



ぬっぺ

類する料理は日本各地に存在。さといもを中心とした根菜類を小さく切って煮ることと、汁にとろみがあることが共通点となっている。(諫早地区)



鼻はじき

食材を放射状に並べ、それを辛子酢みそをつけながら食べる。昔から主に法事の精進料理として供されてきた。(諫早地区)



押し寿司

由来は「大村寿司」と同じで、大村純伊が反攻して領地に帰還した際に、領民らがそれを祝うために押し寿司を作り供したのがはじまり。(県北全域)



長崎天ぷら

ポルトガル人が食べていた衣に味が付いたフリッターが原型とされている。一般の天つゆで食べる天ぷらとは若干異なる料理となっている。(長崎県)



鯨じゃが

縄文時代から捕鯨が行われており、江戸時代には大村湾の東側に位置する彼杵が古式捕鯨の中心地として栄えて鯨料理が生まれている。(長崎県)

長崎県 全域・郷土料理



パスティー

西洋風な料理ながらもパイ生地の下に具材に中国由来のものが入っていたり、味付けが和風だったりすることから、長崎独自の和華欄料理（長崎県）



くりつぼ

「くりつぼ」の「くり」は具材に栗を使うことからきており、「つぼ」は料理を盛るおわんを坪に見立てていることからきている。（川棚町）



茹で干し大根と かんぼこの煮物

「茹で干し大根とかんぼこの煮物」は西海市の郷土料理長崎ならではの味わい（西海市）



つぼ汁

地域によって「いんげん汁」や「つぼき」と呼ばれている。ルーツは定かではないが、昔から法事の精進料理として食べられてきた。（雪浦地区）



レモンステーキ

日本人の口に合うさっぱり味。肉が焼き上がる直前に和風ソースにレモン果汁を加えることから「レモンステーキ」と名付けられた。（佐世保市）



アルマド

平戸地区に伝わる卵入りの練り物。食紅でゆで卵に色を付けるため、切った断面がピンク色に縁どられるのが特徴である。（平戸地区）

五島地方・郷土料理



地獄焚き（五島うどん）

かつて五島は遣唐使船の寄港地であったことから、中国でさまざまなことを学んだ遣唐使がその原型を伝えたとされている。（五島列島）



かんころ餅

さつま芋を薄くスライスして天日干したものを「かんころ」と呼ぶ。この「かんころ」を餅米に混ぜてつきあげるとできあがる。（五島地方）



ピーナッツ豆腐

五島列島北部の郷土食で、島の特産品である落花生をすり潰して、葛粉と混ぜて固めたもので甘さとコクに定評がある。（小値賀町）

壱岐対馬地方・郷土料理



ひきとおし

盆・正月・祭りの日に客が訪れると、自宅で飼っていた滋味深い鶏をさばいて鍋料理をつくり、奥の座敷に引き通してもてなしていた。（壱岐市）



いりやき

冠婚葬祭で人々が集った際に、家で飼っていた地鶏をさばいて寄せ鍋を作ってもてなす慣習があり、「いりやき」につながった。（対馬市）

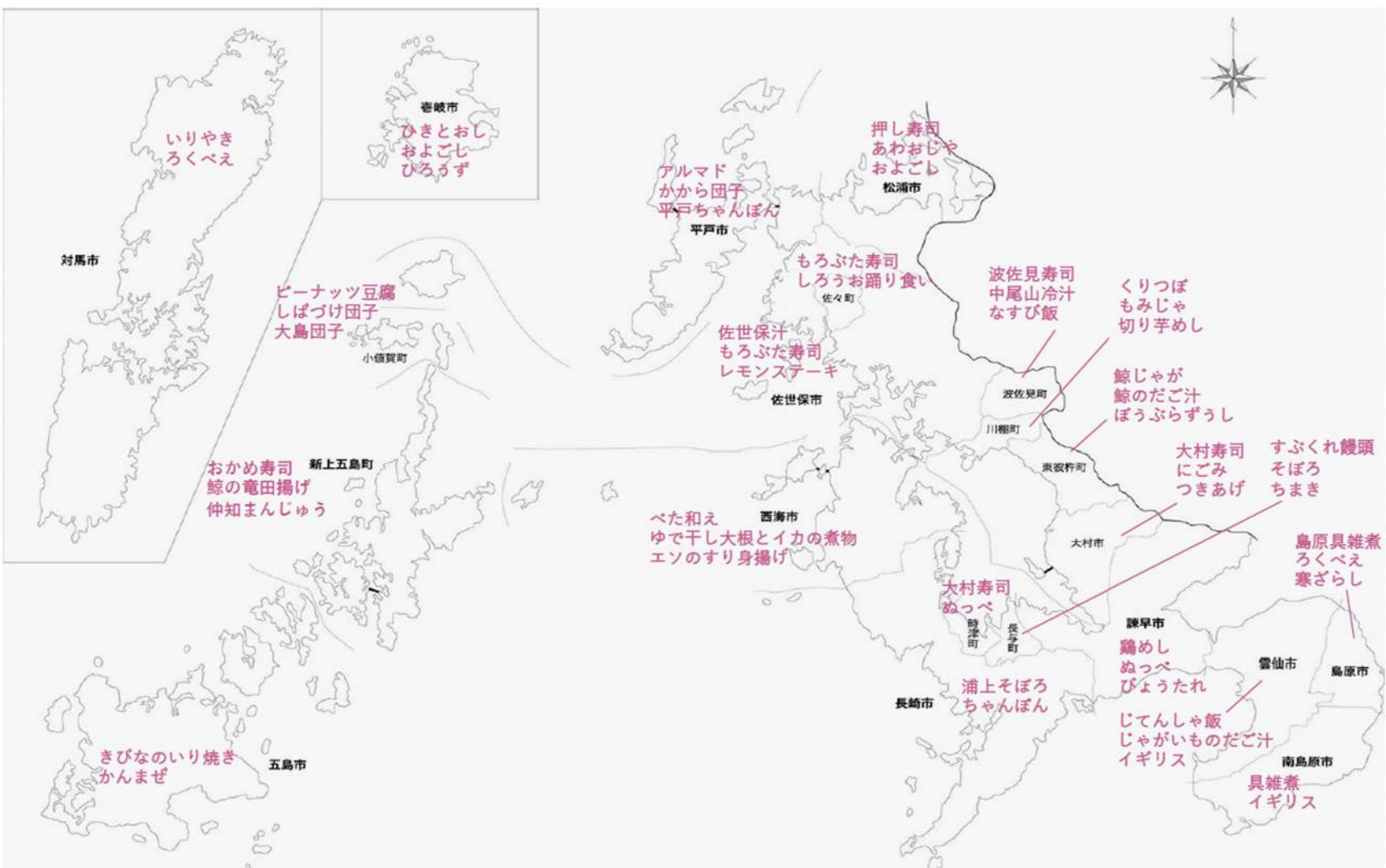


対州そば

そばの原種はヒマラヤ周辺がルーツ、縄文時代に朝鮮半島を経由して対馬に伝来した。今もその原種の特徴を残すそばが栽培されている。（対馬）

参考：農林水産省 HP（うちの郷土料理）

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/nagasaki.html





NAGASAKI

提供：県物産ブランド推進課