



①かきまぶりに挑戦！
②～④手際よく、みんなで協力して調理を進めます。
⑤丁寧に炊いた具材を加えて混ぜます。⑥出来上がり！笑顔でおいしくいただきます。

「かきまぶuri」ってなに？

「かきまぶuri」とは、那賀地域の郷土料理で、四季の野菜などをすし飯に混ぜた、ちらしずしのことです。具は高野豆腐や干し椎茸などが一般的で、錦糸卵や紅生姜などで華やかに飾られます。祝いごとや人が集まるときにたくさん作って振る舞われるほか、昔は田植え休みのごちそうだったそうです。

「まぶuri」は、那賀地方で「混ぜる」という意味の方言で、「かき混ぜ」と混ぜて「かきまぶuri」になったといわれています。



高校生がつなぎ、伝える
市の食文化継承に向けた取り組みの一つとして、高校生たちも重要な役割を担っています。貴志川高校では、令和4年度から郷土料理の調理を家庭科の授業に取り入れ、継続的に実施。今年度で4年目を迎えたこの学習は、「かきまぶuri（ちらし寿司）」を通じて、生徒たちが地域の食文化を守り、未来へつなぐ意義を体感する貴重な機会となっています。

この取り組みのきっかけは、令和4年度に紀の川市食育推進会議会長の三國和美さんから、郷土料理の大切さや「かきまぶ

また、家庭科教諭の高井真起子さんは「生徒からは『家で祖母と作った』という声もあり、学びが家庭へ広がっていると感じます。食品をすぐに購入できる便利な時代だからこそ、この学習を通じて郷土料理の大切さに気付く、無理のない範囲で生活に取り入れてほしい。将来、生徒たちが自分の子どもや周りの人に、この紀の川市の味をつないでいってほしいと願っています」と話してくれました。

ふるさとの味にふれてみませんか

紀の川市食育推進会議が発行した、地域で受け継がれてきた料理をまとめた冊子『きのかわ食育メニュー』があります。四季折々の食材を生かした家庭の味や、行事・祝いの料理など、ふるさとの知恵が詰まった一冊です。地域に伝わる味を通して、市の食文化にふれてみませんか。

食育メニューは市ホームページ（右記コード）に掲載しています。



①②カレーと鶏そぼろに、市ならではの桃を加えて調理中。③④色鮮やかな野菜と旬の桃を使用。⑤「桃と地元産の牛ひき肉を使用したフルーツカレー」と「桃の鶏そぼろ丼」が完成！
⑥新メニューは大好評！みんなで美味しくいただきました。

20年後も残る味を考える
全国各地には、多くの人に親しまれている郷土料理がある一方で、家庭で作られなくなった料理も少なくありません。郷土料理は単に作られてきたものではなく、その土地の風土や暮らしの中から「生まれてきた」ものです。歴史の異なる5つの町が合併して誕生した紀の川市には、それぞれの地域で親しまれてきた食材や調理法があります。新たな料理を「つくる」のではなく、市の郷土料理として20年後にも残る料理をみなさんと共に「考える」取り組みが始まっています。

広がる新たな郷土の味
家庭で親しまれてきた料理を地産地消、令和時代の調理法という視点で捉えなおすことを基

本姿勢として、8月3日、小学4年生とその家族を対象に郷土料理の試作会を開催しました。市の特産品である桃を使ったフルーツカレーや、市内福祉施設のレシピを基にした桃の鶏そぼろなどを試作。地域の食材・文化・人の力が結集し、子どもたちは慣れない手つきながらも一生懸命に調理しました。また、近畿大学生物理工学部学生サークル「食ベガク」のみなさんの協力も得て、地域の味の魅力を再認識しました。

調理監修には和歌山信愛短期大学准教授の森岡美帆さんと、創・hajime cafe 施設長の野中康寛さんが参加。栄養面の助言を受けながら、地元食材を活用した地産地消の郷土料理として、家庭でも作りやすいレシピ作りを今後も進めていきます。

郷土料理とは？

ある地域や地方で長年にわたって伝承されてきた、特有の食文化を反映した料理のことです。

その地域の風土、気候、歴史、宗教、習慣などに基づいて発展した料理であり、地元の食材を生かした調理法や味付けが特徴です。



和歌山信愛短期大学
准教授 森岡美帆さん

食の記憶を次の20年へ

郷土料理は、日々の暮らしの中で育まれた「食の記憶」そのものです。私たちがこれから考え、受け継ぎ、そして新しい形で育てていくことで、郷土の味は未来へと続いていきます。

20年後の食卓にも、笑顔とふるさとの味が広がるように「これからの郷土料理」を一緒に考えてみませんか。

20年後の未来に残したい—— 紀の川市の郷土料理

地域の風土や暮らしが生んだ郷土料理。合併20周年を記念し、「20年後の未来に残したい紀の川市の郷土料理」を考えます。

我が家のレシピは、
シン・郷土料理かも!?

紀の川市の郷土料理ってなに？

このカレーが
郷土料理!?

