食のMEMO 文化庁 100年フードとは

【文化庁「100年フード」】

文化庁「100年フード」とは、「我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化」をそのように名付け、ともに継承していくことを目指す取り組みとして、令和３年(2021年)から始めた認定事業です。

「100年フード」サイト

100年フードに認定されるには、次の３つの基準をすべて満たす必要があります。

1．地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、育まれてきた地域特有の食文化
2．地域において、世代を超えて受け継がれ、食されてきた食文化
3．その食文化を、地域の誇りとして、100年を超えて継承することを宣言する団体が存在する食文化であるということです。

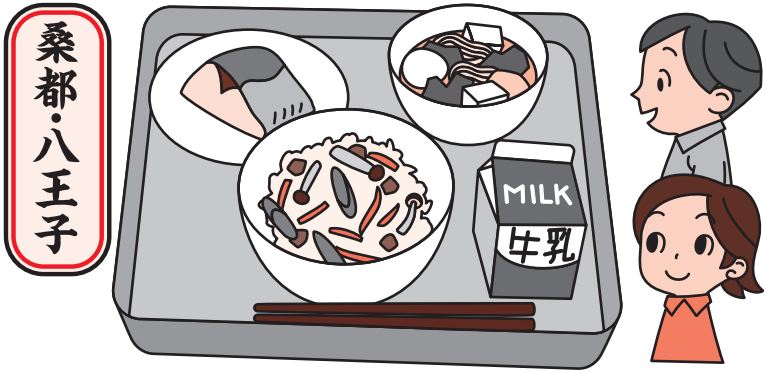
また、100年フードには次の３つの部門が設定されています。

①伝統の100年フード部門～江戸時代またはそれ以前から続く郷土の料理
②近代の100年フード部門～明治・大正に生み出された食文化
③未来の100年フード部門～100年続くことを目指している食文化

これまでに、全国で300件以上の食文化が認定(※)されてきていますが、認定された地方では、それを給食の献立に生かそうという動きも盛んになっています。このMEMOでも、３月からそれらを紹介していきます。

※令和６年度認定分までの合計

食のMEMO 100年フード献立①
桑都・八王子のふるさと料理



東京都八王子の学校給食では、子どもたちに歴史文化や伝統、郷土の魅力を伝えながら地域への愛着を育んでもらうことを目指して、古くから伝わる地元料理や、地場食材を使った料理などを取り入れた『ふるさと料理』を提供してきました。

その代表的な献立のひとつ「かてめし」は、しいたけや糸こんにゃく、ごぼう、にんじんなどの野菜を鶏肉と共に炒めた「混ぜご飯」で、八王子を中心とした武蔵野エリアで昔から食べられてきた伝統食です。「かて」というのは、そのものズバリ「混ぜる」という意味があります。

また、八王子は「桑都(そうと)」と呼ばれるほど古くから養蚕による絹糸づくりが盛んでした。その養蚕に欠かせない桑の葉を粉末にして加えたソースを白身魚にかけて焼く「桑都焼き」や、そうめんを絹糸に、白玉を繭(まゆ)に見立てた「絹のお吸い物」などのメニューもあり、子どもたちが給食を通して地域の歴史文化に触れることができるように工夫しています。

さらに、レジャースポットとして世界的に有名な高尾山の自然をイメージした「翠靄汁(すいあいじる)」や「高尾焼き もみじあんかけ」などもあり、バラエティに富んだ内容となっています。

このふるさと料理は、令和6年に「未来の100年フード部門」として認定されました。ふるさとの食文化を守りながら「桑都・八王子の誇れる文化」を未来に紡いでいく活動へとつながっていくことでしょう。

食のMEMO 100年フード献立②
三重県・津市の津ぎょうざ

『津ぎょうざ』とは、直径15センチの皮を使って作られる大きな揚げぎょうざのことで、津市の市民に愛される地元料理のひとつになっています。といっても、最近のご当地グルメ・ブームによって登場したものではなく、そのルーツは学校給食の献立として創り出されました。

今をさかのぼること40数年前、1985年頃のことです。当時の津市教育委員会に所属する栄養士の皆さんが、「子どもたちに栄養面とともに、満足感を与えられるようなメニューを」と考えて作ったのが始まりでした。

ぎょうざは普通、ひとつずつ手作りしなければなりませんが、給食調理員の包む手間を考えた結果、直径15センチの特注の大きな皮で包むというアイデアが生まれました。その結果、１個でもお腹がいっぱいになるように工夫された、大きな揚げぎょうざが誕生し、大人気の給食メニューのひとつになりました。

店などでは販売されておらず、小学校を卒業すると食べることができなくなってしまいます。そこで、2008年に開催された「津まつり」において、『津ぎょうざ』を一般販売してみようということになりました。その結果、実際に食べていた世代からの「懐かしい」という声とともに、市外の観光客などからは「新しい」という声も挙がり、大きな話題になったのです。

『津ぎょうざ』は令和３年に、地域ブランドを守るために、地域団体商標に登録されました。

『津ぎょうざ』の定義は

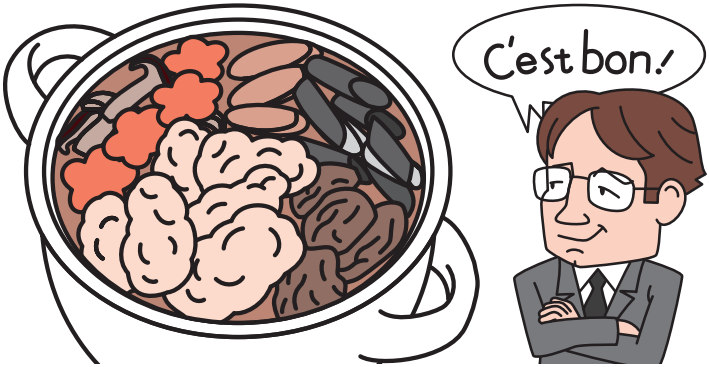
１．直径15センチの皮を使うこと

２．油で揚げてあること

の２つだけですので、各登録店は中身に色々な工夫を凝らした津ぎょうざを作っています。

その後、令和６年には「未来の100年フード部門」に認定され、今も津市内の小学校では、人気No.1のメニューです。

食のMEMO 100年フード献立③ 福島県・楢葉町のマミーすいとん



福島県の浜通りで、昔から「食べると力がつく」といって親しまれてきた家庭料理の「すいとん」。それに英語の「マミー」がついて名物料理になったのには訳があります。

浜通り地方のほぼ中央に位置する双葉郡楢葉町では、このすいとんを町の名物にするため、1999年に「すいとん創作料理コンテスト」を実施。そこでグランプリを獲得した斉藤百枝・猪狩トシエ組のすいとんをモデルに、楢葉町有志による「ならはのすいとん研究会」がPR活動を担っていました。

そんな折、同町にあるサッカーのナショナルトレーニング施設「Jヴィレッジ」で合宿を行っていたサッカー日本代表監督（当時）フィリップ・トルシエ氏がこれを食べ、「故郷のマミー（おばあちゃん）を思い出す懐かしい味！」と評したことから『マミーすいとん』という名前が付けられたのです。

この『マミーすいとん』、鶏肉とゴボウ、シイタケを出汁にして醤油で味付けしたシンプルなスープに、小麦粉に水を加えて練ったすいとんの他、にんじんやネギなどの野菜をたっぷり加えたもの。トルシエ氏ならずとも、日本人なら誰もが懐かしいと感じる味付けになっています。

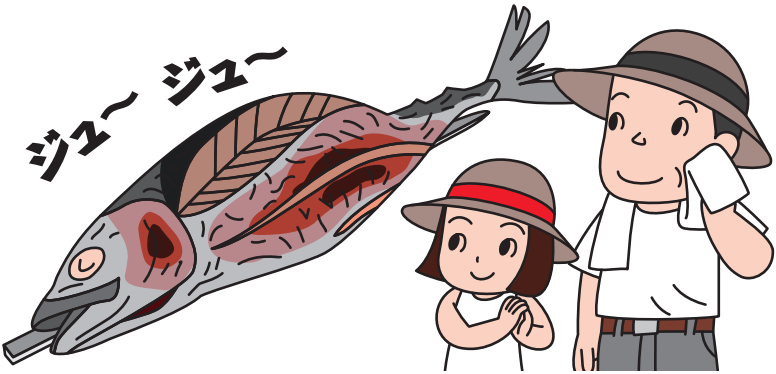
楢葉町では、これを学校給食の献立にしてきました。

令和６年に『マミ ー すいとん』が100年フード「未来の100年フード部門」に認定された機会に、観光協会が「マミーすいとん手作りキット」を町の小中学生に配布。家庭でも郷土料理に親しんでもらい、この味を未来に継承する取組が行われています。

また、町を訪れた人に味わってもらうため、町内のレストランや道の駅で定番メニューとして提供されていますが、Jヴィレッジでも人気メニューになっているとのことです。

福島県は、令和６年度までの100年フードの認定数が18件あり、全国の都道府県のなかでも最多となっています。

食のMEMO 100年フード献立④ 福井県の半夏生（はんげしょう）サバ



「半夏生」とは、古くから季節を表すために使われてきた七十二候のひとつ「半夏生（はんげしょうず）」にもとづく暦日のことで、半夏（はんげ）と呼ばれる薬草の「カラスビシャク」が生える時期という意味があります。

かつては夏至から数えて11日目とされていましたが、現在は太陽が黄経100度を通過する日となっており、７月２日頃にあたります。

福井県では、この半夏生の日に丸ごと１匹のサバを串に刺して焼いて食べるという習慣が古くからあり、これが『半夏生サバ』です。ちょうど春から初夏にかけての農繁期が終わる時期でもあり、夏本番を迎える前に疲れた身体を休め、脂の乗ったサバを食べてスタミナをつけてもらおうと、江戸時代の藩主が奨励したことが始まりと言われています。

現在では、半夏生の日に限らず、夏が近づくと県内のあちこちでサバを焼く風景が見られるようになり、福井の夏の風物詩となっています。

この半夏生サバ、令和３年に「半夏生サバの食文化」として100年フードの「伝統の100年フード部門」（江戸時代から続く郷土の伝統料理）に認定されました。

県内の学校給食では、さすがに丸１匹は無理ですので切り身を使いますが、半夏生の前後に季節の伝統食として塩焼きサバを献立に加えています。一方、100年フード認定の影響もあってか、県外の学校でもこの時期のメニューに塩焼きサバを加えるところが増えているようです。

ところで、地方によって半夏生に食べるものが違うことはご存じでしょうか？ 有名なものではタコがありますが、こちらは関西地方が中心となって全国に広がりつつある風習です。田植え後に植えたばかりの稲が、「タコの足のように四方八方にしっかりと根を張るように」という願いが込められているということです。

食のMEMO 100年フード献立⑤ 大阪・高槻のうどんギョーザ

『うどんギョーザ』とは、大阪・高槻市の北部地域の家庭で1980年代から作られ続けてきた家庭料理です。

作り方は、「高槻うどんギョーザの会」の公式レシピによると、

①ニラとシイタケを１センチ程度の大きさに切ります。

②茹でうどんは、袋のまま６等分くらいになるよう上から包丁で切ります。

③次に合い挽きのひき肉と卵をボールに入れ、塩・コショウ・ごま油・すりニンニクなどの調味料を加えてよく混ぜます。

④そこにニラとシイタケを入れてさらに混ぜ、最後に刻んだうどんを加えてタネが完成します。

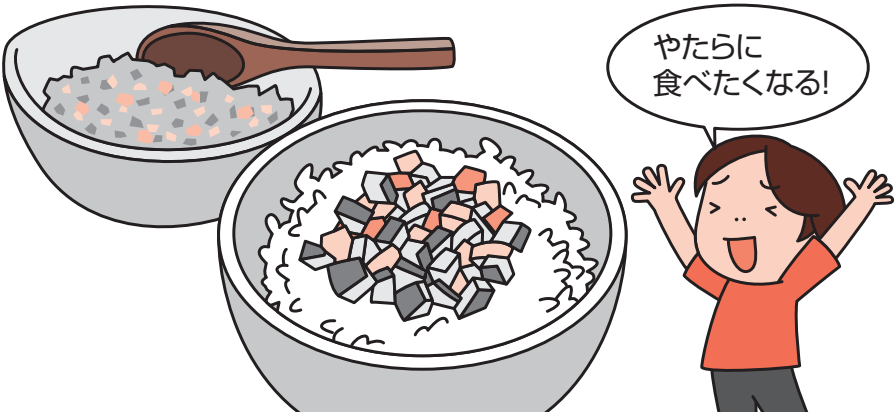
⑤これを大きめのスプーン１杯くらいの大きさですくい取り、ホットプレートなどで両面をしっかり焼いたら完成となります。

見た目は、かわいいお好み焼きといった感じですが、食べる際は、普通のギョーザのように「ギョーザのタレやポン酢などお好みでつけて」とのことです。

なお、学校給食などで提供する際は、事前に醤油などで味付けをしておき、大型のパッドで作った具材をそのまま焼いた後に、切り分けて提供するため、四角い形になる場合が多いようです。

この『うどんギョーザ』は、令和５年に100年フードの「未来の100年フード部門」に認定されています。

食のMEMO 100年フード献立⑥ 長野県・飯綱町のやたら



『やたら』とは、野菜や漬物などを細かく刻んで混ぜ合わせたもので、夏に食べる野菜のふりかけといった副菜です。長野県の北信地域を中心に食べられている郷土料理で、使う野菜や漬物に特に決まりはないということです。

ポピュラーなものは、キュウリやナス、ミョウガなどの夏野菜に、地元で「ぼたんこしょう」と呼ばれている唐辛子と大根の味噌漬けを刻んで混ぜ合わせ、あたたかいご飯にかけて食べます。

ぼたんこしょうは、古くからこの地域で栽培されてきた青唐辛子で、丸みを帯びた形状が牡丹の花のように見えるため、その名前がつけられたと言われています。

シャキシャキとした野菜や漬物の歯ごたえとぼたんこしょうの辛みによって、食欲が落ちる夏でも、これさえあればご飯が進むということで、重宝されてきました。

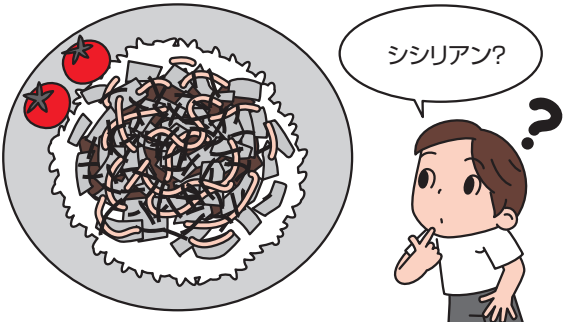
『やたら』という名称になったのは、やたらになんでも材料にしたり、やたらと刻んだりして食べることから名づけられたようです。

『やたら』を美味しく作るコツは、旬の野菜を使うことと、こだわった味噌漬けを使うこと。この地方の味噌といえば、「信州味噌」が有名ですが、辛口の米味噌が味の要になっているのだと思われます。加えて、包丁の腕も重要なのだそうです。

北信地域の西南に位置する飯綱町では、８月の暑い時期に「やたら祭り」が開催されます。町内の飲食店では、期間限定の「やたらメニュー」が提供されています。『やたら』を使った色々なアレンジ料理が食べられる他、飯綱町の特産品が当たるスタンプラリーなどのイベントもあり、町全体で盛り上げています。

この『やたら』は、令和６年に100年フードの「伝統の100年フード部門」に認定されています。

食のMEMO 100年フード献立⑦ 佐賀シシリアンライス



『佐賀シシリアンライス』とは、皿に盛った温かいご飯の上に、炒めた肉と生野菜を乗せ、マヨネーズをかけたもので、佐賀市のご当地グルメになっています。

1975年（昭和50年）頃から佐賀市内の喫茶店で、まかない料理として出されていたものが、いつしか人気フードとして広まったということです。

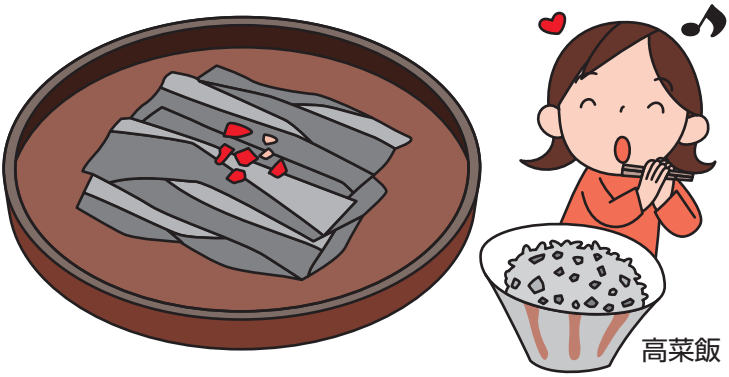
ユニークな名前の由来には諸説あるようですが、良く知られているのは、当時流行っていた映画「ゴッドファーザー」のロケ地であるシチリア島から来たという説。もうひとつ、佐賀の隣の長崎には「トルコライス」という料理があり、国としてのトルコの隣にあるシリアが、いつのまにかシシリアとなったという説もあるそうです。

現在、佐賀市内の喫茶店を中心に、それぞれのお店が独自の工夫を凝らしたメニューを展開していますが、地元の盛り上がりもあり、令和５年に100年フードの「未来の100年フード部門」として認定されました。

見た目のボリュームもあって、栄養バランスにも優れているため、佐賀では人気の給食メニューとして県内のほとんどの学校が献立にしてきましたが、今や全国的に名が知られるようになり、県外の多くの学校でも提供されるようになっています。

ちなみに、佐賀市では４月４日を「４・４＝シ・シ」と読んで「シシリアンライスの日」として制定。日本記念日協会にも認定されています。

食のMEMO 100年フード献立⑧ 熊本・阿蘇たかな漬



『阿蘇たかな漬』は、その名の通り阿蘇高菜を使って作られる漬物ですが、よく知られている普通の「高菜漬」とは異なり、商標登録された地域ブランドになっています。したがって「阿蘇市と阿蘇郡内で収穫された阿蘇高菜を使ったもの」でなければならず、それ以外は阿蘇たかな漬を名乗ることはできません。

一般的な高菜漬と最も大きく異なる点は、使用する高菜にあります。九州では他に「三池高菜」と呼ばれる一般的な高菜がありますが、葉の部分が多い三池高菜に対して阿蘇高菜は葉の部分が少ない代わりに細い茎がしっかりとしており、この茎の歯ごたえとともに独特の辛味があることが特徴となっています。

また、この地方は標高500～1000mの高地にあるため、寒暖の差が大きく、火山灰土壌という独特の環境があり、阿蘇高菜はそこでしか育たないとも言われているそうです。

冬の厳しい寒さを乗り越えて成長した阿蘇高菜は、春に収穫して漬け込まれます。ここでも一般的な高菜とは大きな違いがあります。普通の高菜は葉が大きいため、収穫後に天日干しで水分を抜いて柔らかくする必要がありますが、阿蘇高菜は茎が細いこともありそのまま付け込むことができます。

こうして漬け込まれた高菜は、鮮度と歯ごたえを保ったまま「新漬け」となって春の食卓を彩り、さらにじっくりと発酵させれば秋には「古漬け」となって、酸味とうまみを楽しめるようになります。

令和４年に「伝統の100年フード部門」に登録された『阿蘇たかな漬』は、さまざまな料理で使うことができます。特に古漬けを細かく刻んで油で炒め、唐辛子を加えたものをご飯に混ぜる「高菜飯」は、郷土を代表する料理として昔から親しまれています。給食ではこの高菜飯を県内の全域の学校で提供しており、人気の定番メニューのひとつです。

食のMEMO 100年フード献立⑨ 鹿児島・姶良の煮しめ

『姶良の煮しめ』とは、鹿児島県のほぼ真ん中にある姶良市において昔から食べられている家庭料理です。その歴史は江戸時代にまで遡り、当時から夕飯の副菜として親しまれてきました。現在では節句やお盆・正月などの行事に彩りを添えるほか、冠婚葬祭などで食されています。

この煮しめの特長は、地元野菜や山菜、鶏肉などをたっぷり使い、煮汁が無くなるまでじっくりと煮込むため、具材にしっかりと味がしみ込んでいることです。また、各家庭において使う具材が異なる上に、味付けや色合い、盛り付け方などにも工夫が凝らされており、色々な個性があることです。「家庭の数だけ煮しめの数がある」とも言われており、それが代々伝えられてきました。

ただ一方で、近年は食の多様化に加え、高齢化などが進んでいることもあり、素朴な家庭の味が消えつつあることも事実です。

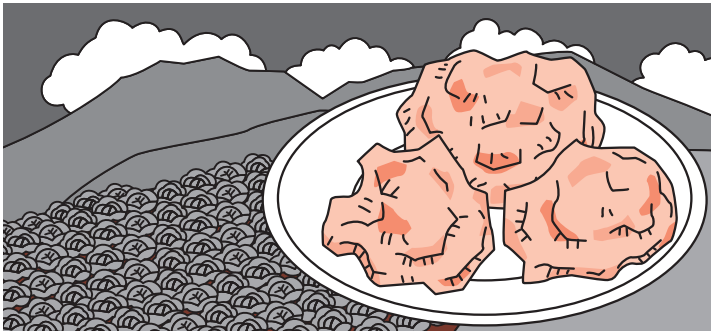
そういった状況に対して、姶良市は2021年から毎年、市を挙げて「煮しめグランプリ」を開催。参加グループは、前日からの仕込みでじっくりと煮込んだ自慢の煮しめを披露し、グランプリの獲得を目指します。

市のホームページでは賞を獲得したグループの煮しめレシピを公開するなど、「姶良を煮しめの聖地に！」をスローガンにして、地域に伝わる食文化の発信と継承に向けた食育活動の推進を図っています。

令和６年には「伝統の100年フード部門」として100年フードに認定。姶良市農政課の担当者は、「煮しめで地域おこしに取り組んできたので、認定はとてもうれしい。今後もさらに情報発信や文化の伝承に取り組んでいきたい」とコメントしています。（NHK鹿児島NEWS WEBより）

根菜を中心とした色々な野菜やきのこ、こんにゃくや鶏肉などによって栄養バランスに優れた煮しめは、地方地方で色々な呼び方がありますが、『姶良の煮しめ』も、給食の献立に適した一品であり続けることでしょう。

食のMEMO 100年フード献立⑩ 群馬・嬬恋くろこ



『嬬恋くろこ』とは、ジャガイモからデンプンをとった絞りかすを、凍結と発酵によってもう一度食材に加工した保存食品のことです。いまやキャベツの一大産地として有名な嬬恋村ですが、江戸時代には高冷地という特色を生かしてジャガイモが生産されていました。ジャガイモに含まれるデンプンが片栗粉と同じ成分だったため、「カタクリ粉」として出荷し、農家の家計を支えていたのです。

その搾りかすを食べるきっかけとなったのは、天保の大飢饉（1832～1839年）の時。底をついた食料の代わりに、屋外に放置してあった搾りかすの繊維に着目し、ネギと味噌を加えて焼いて食べたことが始まりと言われています。

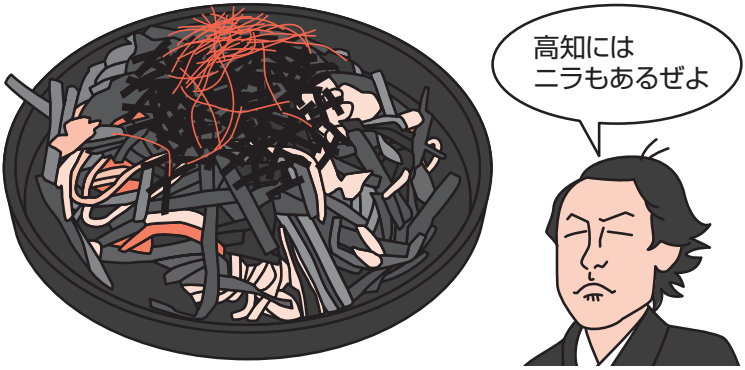
現在は、ネギと味噌などを加えて唐揚げのように揚げるのが主流で、地元では主に「こじゅはん」と呼ばれるおやつの代わりとして食べられています。

ただ、一方で伝統的な「くろこ」を作ることができる人は村内でも数人という状況になっており、それに危機感を抱いた地元の有志が「嬬恋村くろこ保存会」を立ち上げ、その技術を受け継ぐことで現在に至ったということです。

その伝統製法とは、1）ジャガイモをすり下ろしてデンプンを取り出し繊維と分離させる、2）その繊維を冬の間の半年間屋外で保管する、3）春に凍結と発酵を経た繊維を洗ってゴミと灰汁を取り除く、4）水分を絞り日陰で乾燥させて完成させるという手間と時間がかかるもの。さらに食べる前には水を加えてペースト状にする必要もあります。

全国でも食べられているのは嬬恋村だけという超ローカル料理ですが、令和5年に「伝統の100年フード部門」として100年フードに認定されました。それをきっかけに、保存会では村内で食べられる場所を作ったり、お土産として販売するなど「未来」に向けた活動に力を入れています。

食のMEMO 100年フード献立⑪ 高知・香南ニラ塩焼きそば



高知県の中東部にある香南市は、温暖な気候を生かしてニラの栽培が盛んで、その生産量・出荷量ともに日本一を誇っています。

「ニラを食べると元気が出る」と昔から言われてきましたが、実際、その栄養成分によって、身体に対して様々な効果が期待できる野菜です。ニラに含まれるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンE などが総合的に作用し合うことで、冷え性、風邪の予防、整腸作用、眼精疲労、疲労回復を助ける効果が期待できます。

また、匂いの成分である硫化アリルは、体内の代謝を助け、体を温める作用があり、穀物や肉類と一緒に食べると、タンパク質の代謝・吸収をスムーズにする働きが増し、体力の増進に役立つ効果があります。

『香南ニラ塩焼きそば』は、ニラの独特の香りとスジっぽい食感が嫌いという人も少なからずいるため、「とにかくニラをおいしくたくさん食べてもらいたい！」という生産者の思いから、ご当地グルメが誕生したということです。

たっぷりとニラを使うのが最大の特徴で、はじめて見た時に「そばよりニラの方が多いのでは？」と思う人も多いとか。

新鮮なニラは、切り口から水分が滴り落ちるほど瑞々しくて、ほどよい柔らかさも。「おいしく食べるために過熱は30秒まで」とし、「スジがあるというのは過熱しすぎた証拠」というのが、調理の鉄則のようです。

また、どの家庭でも作ることができるレシピは、子どもたちにも食べてもらいたいという思いがこもっています。本格的な味付けにしたい人向けに、専用の塩だれボトルも販売されています。

この香南ニラ塩焼きそば、令和４年に100年フードの「未来の100年フード部門」に認定されました。いま、市内では４か所の飲食店でその味を楽しむことができるほか、イベントなどでも提供されています。

食のMEMO 100年フード献立⑫ 滋賀・よびしの食

みんなで作るもてなし料理

『よびし』とは、滋賀県多賀町を中心とした湖東地方の方言で、冠婚葬祭などに親戚や近所の人を招いて(よび)、もてなしをする寄り合いを意味しています。「よびしの食」とはその時に出される料理を指します。

町の中心にある多賀大社の古例大祭(これいたいさい)は鎌倉時代から続いている祭で、その時にどんな食を準備したかについては、江戸の文書にも記録されているそうです。また、各集落においても年中行事が受け継がれていますが、その際にふるまわれる伝統料理として、「うどんぬた」「イタドリ煮」「ゼンマイの白和え」「くるみごんぼ」「ぼんがら餅」などが伝わっています。

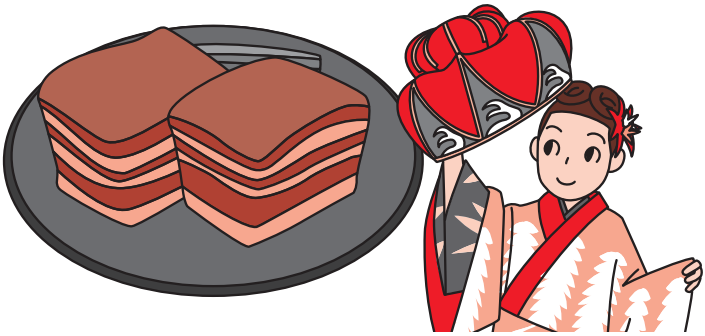
いずれも山菜や木の実などを使った素朴な料理ですが、なかでもユニークなものに「うどんぬた」があります。うどんぬたはその名の通り、からし酢味噌にカマボコや油揚げ、ネギ、そして「うどん」をたっぷりと入れて作られる料理。多賀町のなかでも久徳地区の近隣に限定される料理で、どうしてこのような鉢物が作られるようになったのか、現在ではわからないそうです。

『よびし』には、「正月よび」や「おんなよび」など、季節の行事や集まる人によって色々な呼び名があり、食の準備をする人やレシピも各集落で少しずつ異なっており、リーダーの味が継承されて独自の文化が形成されてきました。また、調理にまつわる動作や道具の名称なども地域によって独特のものがあります。

ちなみにうどんぬたの場合、作る時の心構えとしては「どんでら座ってゆったりせんならん」が「へらへらしてたら力が入らん。怒ってんと」とのこと。つまり、どっしり腰を据えてゆったり作るものでありながらも、へらへらせずに怒っているように力を入れて作るという作法が伝わっているそうです。(note「よびし通信」より)

このよびしの食は、令和4年に100年フードの「伝統の100年フード部門」に認定されています。

食のMEMO 100年フード献立⑬ 沖縄・ラフテー



『ラフテー』とは、皮つき豚肉の三枚肉またはもも肉を泡盛・醤油・砂糖を使って甘辛く煮込んだもので、沖縄風の豚の角煮のこと。柔らかく皮のとろけるような口当たりが特徴的で、元は保存食として濃い味付けだったものが、近年は薄味のものが主流になりつつあります。

沖縄の琉球料理は「豚に始まり豚に終わる」と言われ、肉だけでなく内臓や足、顔、耳、血までも使うことで知られていますが、ラフテーは豚肉料理の代表格ともいえる料理です。豚肉がよく使われるのは、琉球王朝時代に中国と交流していた影響によって、豚肉文化が発達したと言われています。当時の日本(本土)では、仏教の教えによって食肉は禁忌されていましたが、沖縄では法事の時でも豚肉を食べる習慣があり、客膳料理として定着していました。

豚肉は、良質なたんぱく質を多く含み、このたんぱく質からつくられるポークペプチドには、コレステロール値を低下させ、肝臓の機能を活性化させる働きがあります。また、糖質の代謝促進や神経機能を維持する働きのあるビタミンB１をはじめ、皮膚や細胞の健康を維持するビタミンB２、抗酸化作用があり老化を防止するビタミンEなど、さまざまなミネラル類も含んでいるため、健康促進にとって有益な食材のひとつであることはよく知られています。

沖縄といえば、かつては「日本一の長寿県」として有名でしたが、その長寿を支えた食材には、この豚肉の他、昆布やもずくなどの海藻類、そしてゴーヤに代表される野菜類があります。学校給食では、このラフテーに加えて「クープイリチー」(昆布の炒め物)や「ジューシー」(シイタケやヒジキを入れた炊き込みご飯)などと一緒に提供すれば沖縄風献立が完成します。

ラフテーは、沖縄県本部町の観光協会が100年フードに応募した結果、令和３年に「伝統の100年フード部門」に認定され、有識者特別賞も受賞しています。