

## はじめに

「食」は生命の源であり、私たちが健康で生きていく上で欠かすことのできないものであり、また、豊かな心や人間性を育てていく基礎となるものです。

しかし、食をめぐる社会情勢の変化により、食生活の乱れによる生活習慣病の増加や、食の安全・安心への不安などの問題が見られるほか、日本人の中から地域の伝統的な食文化や日本型食生活の存在が薄れていくことが危惧されています。

徳島県では、本県のめざす食育の方向性を示した「徳島県食育推進計画(第3次)」を、平成28年3月に策定しました。また、県民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、関係者・団体が連携した「とくしま食育推進協議会」を平成28年4月に設立し、県民運動としての効果的な食育推進に積極的に取り組んでいます。

今回、その取組の一環として、特に子育て世代や若い世代に対する徳島県の食文化の伝承を目的に、本県の財産である郷土料理や県産食材の魅力を発信するレシピ集を作成いたしました。

本資料をご家庭や学校を含め、さまざまな場面で積極にご活用いただき、徳島県の豊かな食の理解を深めていただくとともに、郷土料理・行事食といった食文化を伝承していければ幸いです。

平成29年2月 とくしま食育推進協議会  
会長 新居 徹也

## 目次

01	はじめに
02	目次
03	食育バランスガイドについて
05	<b>とくしま郷土料理分布マップ</b>
07	あじ・ぼうぜの姿寿司
08	いもち
09	かつおの沖なます(焼き)
10	けんちゃん煮
11	出世いも
12	そうめんのふし汁
13	そば米雑炊
14	でこまわし
15	ならえ
16	ばらずし
17	れんぶ
18	遊山箱
19	<b>とくしま県産食材マップ</b>
21	カリフラワーの磯辺揚げ
22	さつまいもご飯
23	にんじんのきんぴら
24	生しいたけと三つ葉の和え物
25	らっきょうとちりめんのかき揚げ
26	レンコンもちのレンコンすりおろしあんかけ
27	阿波尾鶏の塩焼き
28	鳴門鯛のわかめ蒸し
29	いちご大福
30	あとがきにかえて