

はじめに

金沢市では「金沢市食育推進計画（第3次）」に基づき、金沢の伝統文化、多様な価値に配慮しながら、食に関して正しい知識と判断力を身につけ、健全な食生活の実践ができる市民を育てることを目標に食育を推進しています。

このたび、平成23年に作成した「かなざわ食生活ガイド」をリニューアルし、金沢の風土に馴染んだ食文化と先人の知恵や工夫を継承するための料理、食習慣などの内容を充実させた第2版を作成しました。ふるさとに伝わる何気ないおそうざいであっても、「忘れてはならないその土地の味」として家庭で作り続けていきたいものです。

このガイドは、食育を実践する皆様が手軽に使うことができる内容となっています。日々の食生活に活用していただくことにより、食の大切さへの理解を深め、自然の恵みに感謝する気持ちをはぐくむ一助となれば幸いです。

平成30年2月

目次

伝えよう金沢の食習慣と料理

押しずし	すし用木枠を利用する作り方	4
	紙パックを利用して簡単に作る方法	6
えびす		8
加賀太きゅうりのあんかけ		10
なすび(なす)とそうめんの煮もの		12
加賀れんこんの団子汁		14
じぶ煮(家庭でつくるじぶ煮)		16
鰯の煮つけ		18
こぞくらの煮つけ		20
甘海老の具足煮		22
鰯大根(鰯と大根の煮もの)		24
香箱がに		26
鰯のぬた		28
	魚のおろし方(鰯の手開き)	30
	(鰯の3枚おろし)	31

伝えたい食のしきたり

和食のマナー		32
魚のじょうずな食べ方		34
箸の使い方		35
金沢の年中行事と食		37
糍(麴)~こうじ~の食文化		44
お菓子の文化		44
食べものを大切にす文化		44

食生活資料

金沢の農業マップ		45
加賀野菜のカレンダー		46
	五郎島金時(ごろうじまきんとき)	46
食卓にのぼる四季の魚		47