

暖かな気候が続き初夏の訪れを感じる季節がやってきましたね。  
今年度は日本の郷土料理をご紹介します。今月は岐阜県です。  
是非ご覧ください。

## ／岐阜県の郷土料理／

岐阜県南西部の「関ヶ原」は、「天下分け目」の場所として知られるが、日本のお正月には欠かせない餅の丸餅と角餅の境など東西の食文化が交わる分け目の地域ともいわれる。

### 各地区の食の特徴

＜美濃エリア

（西濃地域・岐阜地域）＞

歴史や食文化と結びついた  
清流のシンボル「鮎」

＜飛騨エリア（飛騨・高山地域）＞

五穀豊穰・家内安全・里の平和を山の神  
様に祈願する「どぶろく祭」

＜美濃エリア（東濃地域）＞

桃の節句に子供の健やかな成長を  
願い食される行事食「がんどうち」

＜美濃エリア（中濃地域）＞

先人たちの知恵と工夫が現代にも…  
受け継がれる食文化「朴葉ずし」

### 朴葉ずし



主な伝承地域：

飛騨地方南部から中濃地域

主な使用食材：米、朴葉、酢

朴の木の葉で酢飯を包んだ初夏の風物詩的な料理。、作り方や具材、朴葉の包み方などは各地域、各家庭さまざま。

### からすみ



主な伝承地域：東濃地域

主な使用食材：米粉、砂糖

わが子が「日本一幸せになれるように」との願いが込められ、富士山を模した形になったと言われている。がんどうちでよく振舞われていた。

### 鮎ぞうすい



主な伝承地域：木曾川流域の

中濃地域、長良川流域の岐阜地域、

揖斐川流域の西濃地域

主な使用食材：鮎、炊いたご飯

夏の蒸し暑さを乗り切るため鮎を雑炊にし、食してきたと伝えられている。

### 桑の木豆煮



主な伝承地域：山口市

主な使用食材：桑の木豆

桑の木豆は、完熟するとさやと豆に赤いかすり模様が入るのが特徴で、岐阜県の「飛騨・美濃伝統野菜」に認定されるインゲン豆の一種である。

出典：農林水産省 Web サイト([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/))

栄養相談実施中!! 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。  
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

受診される患者様へ

# 栄養指導を受けてみませんか？

食事・栄養など気になっていること何でもご相談下さい！！  
管理栄養士と一緒に解決策を考えてみませんか。

先生にコレステロールと中性脂肪の値が高いって言われた。普段、外食が多いけど何に注意したらいいかな…



最近食欲がなくて…  
体重も減ってきているの。

血糖値が高いみたいで…  
食事ではどんなことに気を付ければいいのかしら…

どのくらいの量の食事を  
食べたらいいいのかしら…



※例えば…

血圧が気になる方への減塩料理の紹介や、献立を考えるのが大変と言う方に1日の献立表をお渡ししたり、おやつのカロリー表やコンビニ商品の上手な活用法など、毎日の食事に役立つ情報をお伝えします。また普段食べている食事のカロリー計算や食事診断、運動も含めたダイエットプランなど、食事に関することならどんなことでもご相談ください。

- ◆ 所要時間は 20 分～30 分程度の個別相談です。
- ◆ ご希望の日時、時間帯のご予約承っております。
- ◆ ご希望の方は主治医、またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



※栄養指導は保険適用となります

対象疾患例

高血圧・貧血・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・透析・肝臓病・低栄養など

太田病院 栄養科