



課題学習中間報告 2024/3/18

44期健康づくり学科

チーム名：
くいしんぼうFive

テーマ：
長寿県滋賀の郷土食を愛し食べ尽くす！
’郷土料理やスイーツ等の滋賀の食について、
歴史的背景や食材の現状課題・栄養面を調査
しつつ、試食を重ねて理解を深めます’



活動計画

2024/2/19時点 (version.4)

44期健康づくり学科

テーマ:長寿県滋賀の郷土食を愛し、食べ尽くそう!

チーム名:くいしんぼうFive

月/日	活動場所など	学習項目	活動結果	備考
10月	レイカディア大	スケジュール調整		
11/29	近江牛レストラン (日野町) & 永源寺	近江牛を味あう近江牛の歴史をリサーチ 近江牛の栄養素調査	各自牛肉料理を味あう料理を評価する 永源寺を散策、紅葉を楽しむ	次回以降の 予定を協議
12/21	居酒屋(余呉)	熊肉を味あう熊肉の歴史をリサーチ 熊肉の栄養素調査	余呉の居酒屋にて熊鍋 & ワカサギの 天ぷらを味あう、 ジビエの実情と熊肉の栄養素調査	
1/18	三雲まちセン(湖南市)	鴨鍋食材を取り寄せ味あう 鴨鍋の栄養素調査	鴨鍋食材を取り寄せ味あう 鴨鍋の歴史と栄養素調査 今後の活動の打合せ	
2/5	レイカディア大学	清水満里子先生によるレクチャー ○滋賀の郷土料理について	授業終了後、左記テーマで 清水先生によるレクチャー実施	設備故障のため、日程変更 して実施
3/12	寿長生の郷(大石)	美山つづら弁当を楽しむ		
3/18	レイカディア大	中間報告会		
3/27	いちご農園(守山)	いちご狩りを楽しみ自然と触れ合う		
4月初旬	郷土食カフェ(沖島)	湖魚を味あう 湖上集落を桜の季節に見学		
5月 中～下旬	未定	琵琶湖の宝石ビワマスを味あう 琵琶ますの歴史栄養素調査		
6月	レイカディア大	報告書まとめ		

栄養解析

五大栄養素

- ・糖質(炭水化物)——生命維持、活動エネルギー
- ・たんぱく質———身体の材料(筋肉, 血液, 皮膚etc.)
- ・脂質—————生命維持, 活動エネルギー, 神経組織の構成成分
- ・ビタミン類———体の生理作用を調整, 血管・粘膜・皮膚の健康
- ・ミネラル———H,C,O,Nを除いた成分、体の構成成分, 生理作用の調整

その他

食物繊維——整腸作用(第六の栄養素)

塩分、エネルギーkcal

解析にはアプリを使用した。

撮影した料理の写真を登録すると、AIで食材・調理法を判定し、各栄養素の含有量を算出し、過不足を判定する。

各食材の歴史背景

1 近江牛

そのルーツは、豊臣秀吉の小田原攻略の折に高山右近が牛肉を蒲生氏郷と細川忠興に振る舞ったことや、宗教的に肉食禁止の江戸時代に彦根藩で牛肉の味噌漬けを滋養薬用食品として考案し、井伊直弼が徳川将軍家に牛肉の味噌漬けを献上したことに始まり、明治時代には海陸交通の発達により東京に出荷されるようになりました。大正年間には全国家畜博覧会で蒲生郡の牛が優等1位となるなど、肉用牛の品評会で度々受賞しました。戦後(昭和26年)、近江肉牛協会が設置され、近江牛のブランド化が図られた。

2 熊鍋

県内でも特に湖北・湖西地方では古くからジビエ猟が盛んで、猪・鹿などが食されて隠れたジビエ王国として通の間では知られます。熊肉は猟師や捕獲頭数も限られ、ジビエの中でも希少な食材です。余呉湖でのワカサギ釣りは、冬期の風物詩となっています。

3 真鴨鍋

「鴨鍋」は真鴨を豆腐やネギなどの野菜と一緒に煮込んで食べる鍋料理で、滋賀県の代表的な郷土料理として知られています。厳しい冬を乗り切るために鴨の身は引き締まって脂が多くついています。かつてはシベリアから琵琶湖に飛来してくる真鴨を捕らえて料理され、江戸時代には湖北産の真鴨は特産として幕府に献上されていたほどで、江戸時代の天保年間には既に長浜など湖北地方には鴨料理の専門店が存在していました。現在は琵琶湖での猟は禁止されており、琵琶湖周辺では真鴨の飼育が行われてたり他県では狩猟がされています。地元の料理店ではそうした真鴨を仕入れて鍋をはじめとする鴨料理を提供しています。

近江牛ー近江牛レストラン(日野町),永源寺を散策

2023. 11. 29



赤身肉ステーキ



三種鉄板焼き定食



永源寺の紅葉



永源寺山門前にて



近江牛定食一食味評価

○三種鉄板焼き定食

なんと柔らかい肉なのか、脂っぽくなくワサビと塩でいただいた。ごはんが進んだ。

赤身、サーロイン、ロースかぶりの食味の異なる3部位を味わう。
肉質・脂の比率の違いによって食味もバラエティーに富む。

○赤身肉ステーキ定食

適度な焼加減で醤油ベースのたれとよく合い、味わい豊かで柔らかい。
カロリーが多いので、食後は永源寺の散策で消費。



近江牛定食一栄養解析



三種鉄板焼き定食

- ・合計エネルギー摂取量は954kcal
(3食の標準摂取量が2096kcalのためやや過剰)
- ・鉄分とビタミン類(A,E,B1,B2,C)は適正
- 飽和脂肪酸,塩分は過剰、カルシウムと食物繊維が不足気味



赤身肉ステーキ定食

- ・合計エネルギー摂取量は616kcal
(三種鉄板焼の2/3程度に抑えられ基準値以下)
- ・その他栄養素は三種鉄板焼定食と同傾向であった。

熊鍋一余呉居酒屋

2023.12.21



乾杯！



余呉湖産ワカサギ天ぷら



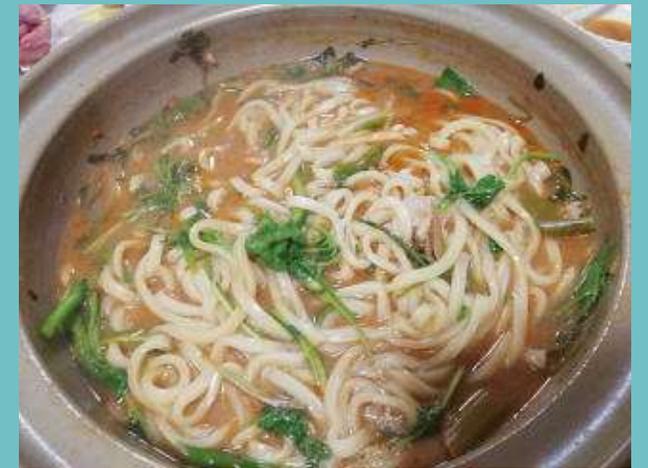
特製味噌出汁熊鍋



スライスした熊肉



野セリなどの山野菜



×のうどん



熊鍋一食味の評価

- 熊鍋は辛みの効いた当店特製の味噌出汁で、近在のベテラン猟師さんから直接仕入れた熊肉に厚肉椎茸や野芹などの山菜や地元余呉で取れた野菜を土鍋で煮込みます。
- ズビエ肉特有のイメージである臭みは全く感じません。
たっぷりの脂身は、脂っこさは感じずまろやかな食感と甘い食味です。
- ワカサギの天ぷらは炭酸水使用、カラッと揚げたて衣サクサクで中はジューシー、他とは別物でした。
- 初めての熊鍋、野生なので獣のにおいを心配したが、全くなく美味しく頂いた。処理の仕方が良いのでしょう。セリとクレソンと熊肉、組み合わせは最高、寿命が数年のびたようです。



熊鍋一栄養解析

	摂取量	基準値
エネルギー	過剰 1013kcal	664~804kcal
たんぱく質	過剰 58.7g	25.7~36.7g
脂質	過剰 31.7g	16.3~24.5g
炭水化物	過剰 125.6g	91.7~119.2g
カルシウム	適正 298mg	263~875mg
鉄	適正 8.1mg	2.6~17.5mg
ビタミンA	不足 96μg	315~945μg
ビタミンE	適正 4.4mg	2.5~297.5mg
ビタミンB1	適正 0.59mg	0.42mg以上
ビタミンB2	適正 0.91mg	0.46mg以上
ビタミンC	適正 98mg	35mg以上
食物繊維	適正 10.8g	7.4g以上
飽和脂肪酸	過剰 8.06g	5.71g未満
塩分	過剰 9.8g	2.6g未満



- エネルギー摂取量: 1013kcal
たんぱく質58.7g, 脂質31.7g, 炭水化物125.6g
(1食分としてはいずれもやや過剰)
- その他栄養素: 鉄分とカルシウム, 食物繊維とビタミン類
(A,E,B1,B2,C)はビタミンA以外は適正。



翌日はあっさり系の腹八分の食事を心掛けました。

真鴨鍋一取り寄せ 某まちセン

2024.1.18



真鴨鍋セット(1羽分)



野菜を切り分けます



下準備完了！



ノンアルコールビールで乾杯！



真鴨鍋が煮上がりました！！



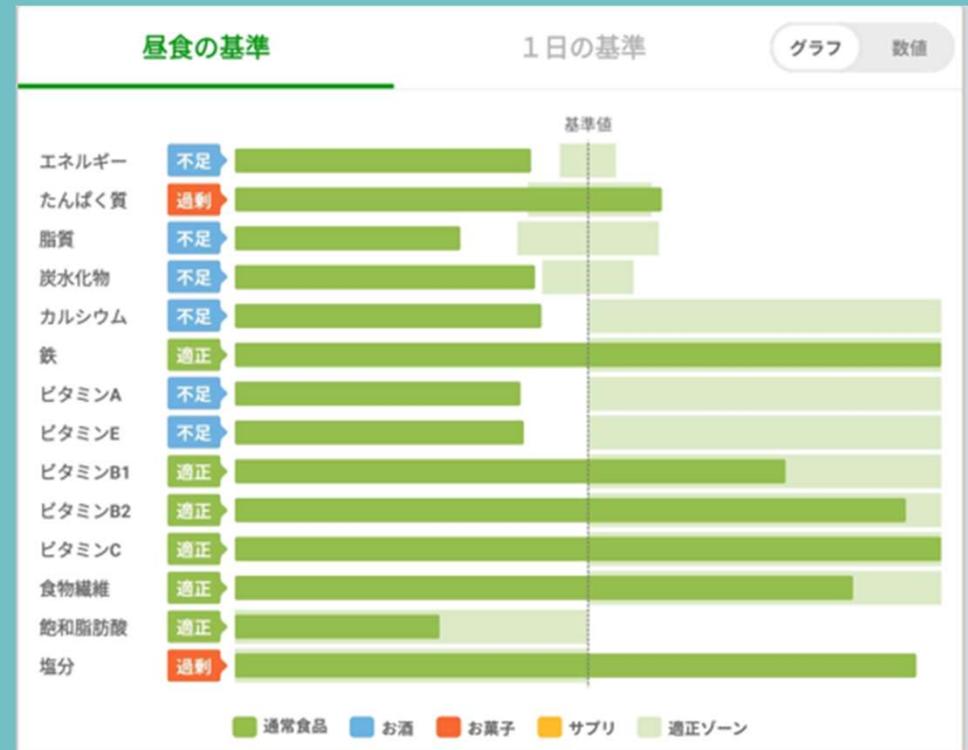
×の鴨葱うどん



真鴨鍋一食味の評価

- ・ 調理実習の要領で調達した野菜などを切分け、添付のレシピに従い調理しました。といっても鍋にセットで添付の鴨だしに水を加えて煮立たせたところに、順次食材を投入し煮込むだけです(笑)。
- ・ 骨ミンチの出汁も良く効いて、肉の臭みもなく濃厚な脂乗りにもかかわらず、意外とあっさりした味わいです。1羽丸ごとの様々な部位を比較して味わうことができました。×に蕎麦を投入し、鴨葱そばを頂き完食しました。
- ・ 冬の味覚とされてきた真鴨肉は身の引き締まった脂の少ない赤身、素朴な味あいでした。肉自体はととても柔らかくジビエによくある臭みが全くしない。栄養素的にも、合鴨と比べてカロリーが低くたんぱく質が多い、また鉄分も豊富でありシニアには丁度の食材といえる。しめのそばは出汁を含み何度もお替りできた。そばで正解！

真鴨鍋一栄養解析



・合計エネルギー摂取量は700kca(標準量以下)
 蛋白質が標準量を上回る一方、
 脂質・炭水化物は標準量以下で、
 低カロリー高タンパク食であることがわかります。

・その他栄養素:
 鉄分とビタミンB1,B2,Cと食物繊維は充分量を摂取
 カルシウム, 食物繊維とビタミンA,Eはやや不足

清水満里子先生による郷土料理のレクチャー

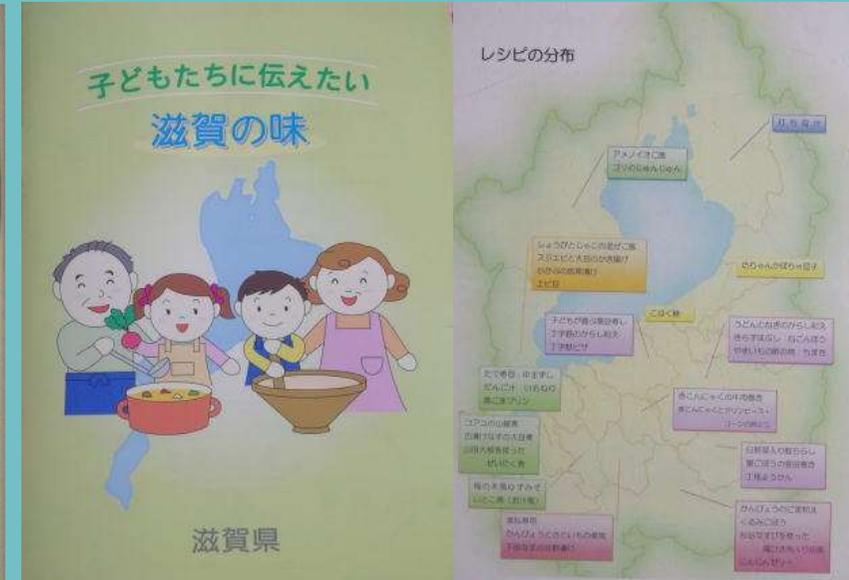
2024.2.5



講師の清水満里子先生を囲んで



郷土料理カルタ



滋賀の郷土料理に関する資料





レクチャー内容1 郷土料理とは

- ①その地域に根付いた産物を使い、
- ②その地域独自の調理方法で作られ、
- ③地域で広く伝承されている地域固有の料理

*産物そのものは郷土料理に該当しないので、素材としての‘近江牛’は対象外だが、‘近江牛の味噌漬け’は郷土料理となる。

*名物料理であっても、地域の振興や宣伝を行うための「ご当地グルメ」(例:ブラックバスバーガー)や特定企業が提供する料理、土産菓子などは対象外。

滋賀では食事文化研究会(民間団体)が郷土料理かそうでないかの判断をしているとのこと

レクチャー内容2 代表的な郷土料理の例

1 赤こんにゃくの煮物

滋賀の特産品、赤こんにゃくは近江八幡や湖東地域では冠婚葬祭には欠かせない。赤色は三二酸化鉄を使用。煮ても脱色せず、健康的にもすぐれた食材であり、華やかなものを好んだ織田信長が赤く染めさせた等の説があるがはっきりとは分かっていない。

2 かぼちゃのいところ煮

湖東地方の家庭料理、あずきと野菜の煮物で、神仏への供物を調理した行事色が始まり各地に伝わる郷土料理である。湖北地方ではあずきと里芋のいところ煮が食べられている。作り方は、

- ① かぼちゃと水を鍋に入れ中火で約5分煮ます。
- ② かぼちゃが硬めに茹で上がったなら、ゆであずきと醤油を加え、弱火で10分煮たら完成です。



左:赤こんにゃくの煮物



右:かぼちゃのいところ煮

*写真は、農林水産省HP
うちの郷土料理(滋賀県)
より転載



レクチャー内容3

○滋賀の郷土料理の特徴

- ・北前船(江戸時代中期～明治30年代に、日本海を往来した荷物船)～鯖街道の影響が大きい: 昆布、にしん、鯖などの食材を利用
- ・漬物・発酵食品が多い: 鮒寿司などの熟れずし、伝統野菜の漬物

○課題

- ・多くの伝統芸術と同様に、郷土料理もまた伝統を引き継ぐべき人材が不足し、存続の危機となっている。
- ・琵琶湖の水産資源(湖魚)の資源量・生産量減少
琵琶湖や水系(山林や内湖を含む)の環境保護と、漁業後継者の育成・需要喚起が望まれます。



ご清聴、有難うございました！



くいしんぼうFiveメンバー
とみさん(リーダー)
かなえちゃん, masa
えみちゃん, さつとん
(清水先生を囲んで)