



市のマスコットキャラクター
おむらんちゃん

子どもたちに伝えていこう ふるさとの味

おおむらずし運動を知っていますか？

～大村市の食育の取組みの6つの大きな基本です～

- お** 大村の子どもたちへ食育の5つの力（せんたく選択・あかく味覚・料理・感謝・健康）を育みます。
- お** おいしい食事・安全な食材を支える農業・ぎょぎょう漁業・しょうぎん商業を推進します。
- む** 昔からの伝統的な食文化を引き継ぎます。
- ら** らくじよく「**楽食**」で団らんの家庭から豊かな大村づくりをめざします。
- ず** ずーっと生涯にわたって食育市民運動を続けます。
- し** 市民の心と身体 の健康づくりをめざします。

※このしおりでは、大村の特産物や郷土料理を紹介しています！

みんなは、
大村の郷土料理や
特産品、いくつ
知っているかな？



黒田五寸人参

- ・昭和10年ごろから、黒丸町の黒田さんたちが作りました。
- ・暑さに強く、夏に種をまく人参です。
- ・他の人参よりオレンジ色が濃くカロテンが多く含まれています。
- ・肉質が軟らかくて甘味が強い（糖度8～10%）のも特徴です。



黒田五寸人参を 使ったメニュー例

※普通の人参でもおいしく作れます

作り方はHPへ



にんじんごはん



にんじんグラッセ



にんじんゼリー

ゆでピーナッツ (ゆでピー)

- ・正式には、「塩ゆで落花生（らっかせい）」。
- ・もともとは、市場に出荷できない未熟品をどうにかできないものかと考え、茹でたのが始まりといわれています。
- ・落花生を大きな鍋に入れ、塩などで味付けしながら、約2時間半茹でます。
- ・おやつやおつまみに最適で、大人から子どもまで一度食べたら止まらないおいしさです。



ゆでピーを 使ったメニュー例

作り方はHPへ



落花生ごはん



ピーナッツ豆腐



煮こみ



「**楽食**」とは…一家団らんの楽しい食事、食卓の意味で、大村市の造語です。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

大村の特産品や郷土料理を食卓に!!そして、**楽食!!**

他にもたくさん
あるよ。
探してみよう！



大村の郷土料理

◎大村寿司

戦国時代、大村家16代領主 大村純伊（おおむら すみこれ）は島原の有馬氏との戦に敗れ、大村を追われた末、1480年に領地を取り戻しました。旧領主の帰りを喜んだ領民は、将兵たちの労をねぎらうために食事の準備をしましたが、急なことで食器がそろいません。そこで近くの海や山でとれた食材を持ち寄り、もろふた（浅い木箱）



で押し寿司をつくって出しました。将兵たちはそれを脇差で切って食べたと言われ、これが大村寿司の始まりといわれています。以来大村地方では祝いごとや祭り、仏事にいたるまでつくられるようになり、それが家伝として伝えられました。大村寿司は大量の砂糖を使うことで有名です。これは砂糖が貴重であった時代に、砂糖をたくさん使うことで来客を“もてなす心”を表現したこと、冷蔵庫などがなかった時代では保存性を高めたなどと考えられています。

作り方はHPへ

◎煮ごみ

煮ごみは、祝い事や仏事あるいは地域の行事とか祭りなどの時によくつくられています。じゃがいも・里芋・人参・れんこん・ごぼう・しいたけ・こんにゃく・鶏肉…などの食材を1cm角から一口大位の大きさにして煮込んだ煮物です。大村の煮ごみの最大の特徴は、茹でたピーナッツを入れることです。

作り方はHPへ



つきあげ

さつまいもをふかして、熱いうちにつぶす（棒でつく）。そして、揚げる。ついで、あげるから「つきあげ」と呼ぶようになったとも言われています。簡単でおいしいので是非作ってみましょう。

作ってみよう!

- ① さつまいも500gは、皮をむいて、ひと口大に切って蒸します。（電子レンジで加熱してもOK。）
- ② いもが熱いうちに、ていねいにつぶします。
- ③ 小麦粉50gと砂糖大さじ2杯を加え、よく混ぜます。
- ④ 10個に分けて、平べったく丸めます。
- ⑤ 両面がきつね色になるまで、油で揚げます。（オープンレンジ、トースターで焼いてもOK）



【1個分の栄養価】

- | | | |
|-----------------|--------------|------------|
| ● エネルギー 143kcal | ● たんぱく質 1.1g | ● 脂 質 5.6g |
| ● カルシウム 32mg | ● 食物繊維 1.4g | ● 塩 分 0g |

