

ぱくぱく通信



2026年1月号

ごあいさつ

新しい年が始まりました。寒さで体が冷えやすい季節ですね。今が旬の大根、白菜、ほうれん草、ネギ、小松菜などの冬の野菜は、寒さに耐えるために甘みが増しておいしく、栄養価も高いです。温かい汁ものや鍋料理で、旬の野菜を楽しみましょう。

おせち料理に込められた意味と願い

おせち料理は、お正月の節目に食べられる料理。その一つ一つに、縁起の良い意味や願いが込められていますので紹介します(諸説有り)。

- 黒豆…まめ(元気・真面目)に働けますように
- 数の子…たまごがたくさんあることから、子孫繁栄
- 紅白かまぼこ…魔除け(赤)と清浄(白)の象徴
- 昆布巻き…「よろこぶ」にかけた縁起物
- 田作り…昔、小魚を肥料として田んぼに撒いていたことから五穀豊穡
- 栗きんとん…黄金が宝物に見えることから金運上昇
- 伊達巻…形が巻物に見えることから学問成就
- 海老…腰が曲がるまで長生きできますように

各地の美味しいもの

日本は、縦に長い地形です。その為、北から南まで気候に大きな違いがあり、作られるもの、保存の仕方が独自に根付いてきました。また、歴史上、外国との交流があった地域にはそれぞれの文化が導入されその地で進化してきたため、各地に名産物や特産品が広がっています。



長崎
長崎ちゃんぽん：
豚骨や鶏がらベースの白濁したスープで野菜や魚介等と極太の麺をいっしょに煮込んだ麺料理。

鹿児島
豚肉：
豚の飼育に適した温暖な気候であり、サツマイモなどの豊富な飼料も生産を支えている。

和歌山
みかん：
近年のみかん生産量一位。

奈良
吉野汁：
吉野地方の名産品である葛粉を使用し、とろみをつけた汁。片栗粉で代用されることが多い。

千葉
梨：
生産量ランキング一位で、2025年のコンテストにおいて、最高金賞を受賞したのも千葉県の梨。

東京
小松菜：
江戸時代、当時の「小松川村(現 江戸川区)」付近で採れていた菜っ葉。

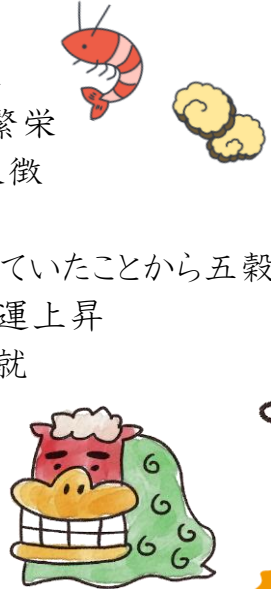
茨城
納豆：
納豆の生産拠点が集中している。生産量ランキングは不動の一位。

福島
桃：
6月下旬ごろから10月上旬ごろまで多様な品種が栽培されています。

青森
りんご：
国内の生産量の6割をしめる。

北海道
ちゃんちゃん焼き：
主に鮭と旬の野菜を味噌ベースのタレで蒸し焼きにした料理。

県名
有名な食べ物：
紹介文



沖縄
タコス/タコライス：
タコスはスパイシーなひき肉、レタス、トマトなどをトウモロコシ粉で作った生地挟んだ料理。タコスの具材をご飯に乗せるアレンジを施したものがタコライス。