

秋田の食材の良さ

地元素材を食べよう

- 「地産地消」とは、「地域生産－地域消費」の略語

←地域でとれた農林水産物をできるだけ地域で消費しようという意味

近年、栄養バランスの偏った食生活や生活習慣病の増加、食料自給率の低下、虚偽表示等の問題など食をめぐる多くの問題がおこっており、消費者の食の安全・安心に対するニーズや健康志向が高まっている。

【身土不二】

- 「身体と環境(=土)は一元一体である」という考え方で、人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。人の命と健康はその土と共にあるので、生活する土地である四里四方(16km四方)でとれる旬のものを正しく食べようという解釈

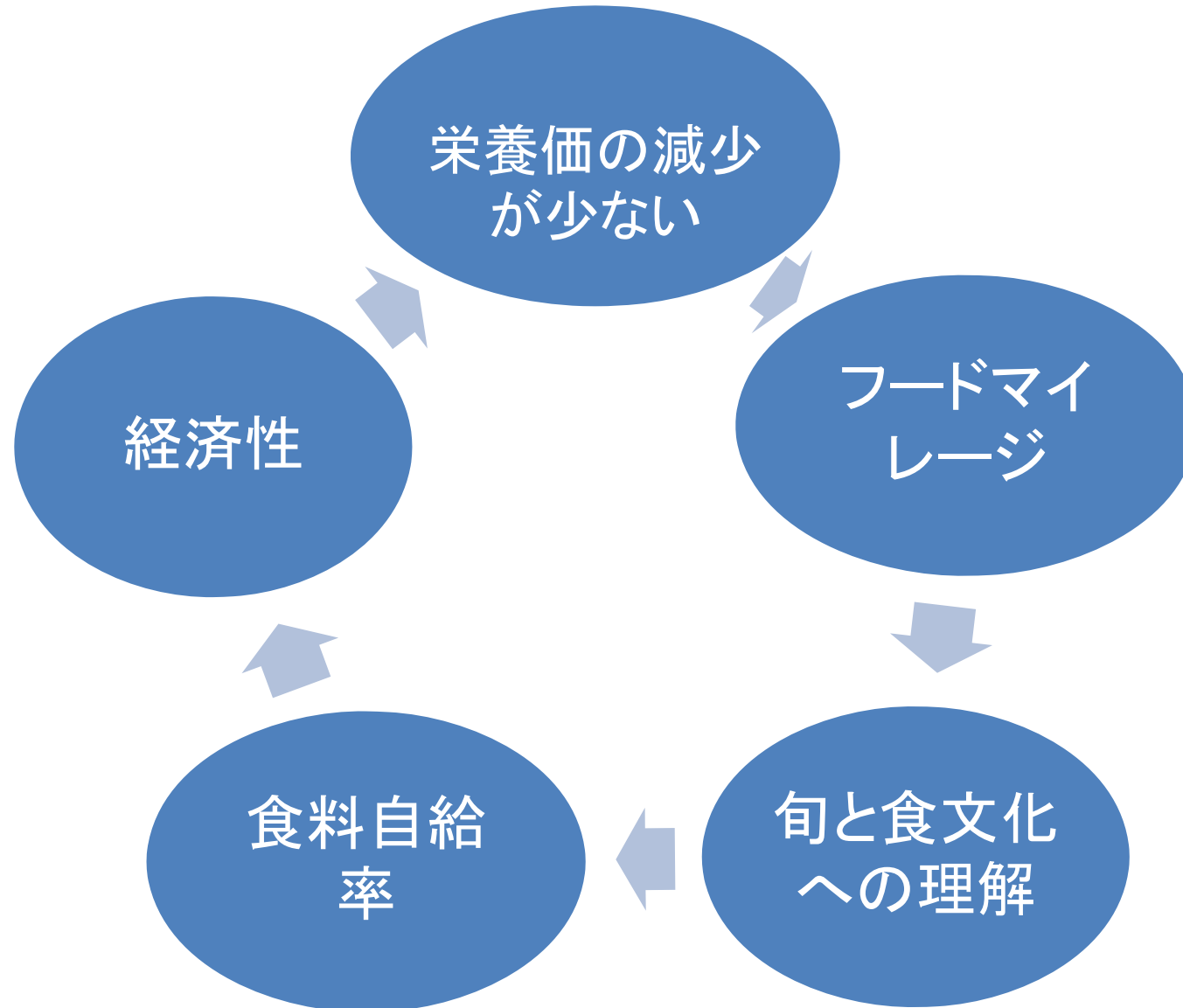
【スローフード運動】

- ファーストフードによって全世界で味の均質化が起こっていることを危惧したイタリアの人たちが地元の食材と「食」にまつわる文化を大切にしようと始めたものです。
- 守る : 伝統的な食材や料理、質のよい食品を守る
- 教える : 子どもたちを含め、消費者に味の教育を進める
- 支える : 質の良い素材を提供する生産者を守る

【LOHAS(ロハス)】

- LOHAS=Lifestyles of Health And Sustainabilityの頭文字をとった略語です。ロハスとは、地球環境保護と健康な生活を最優先し、人類と地球が共栄共存できる持続可能なライフスタイルという意味。日本では「健康と環境を志向するライフスタイル」と意識され、2004年以降頻繁にマスメディアに登場するようになった。

地元の旬素材の良さ





1.2月が旬の素材



- 寒じめほうれんそう
- 雪下人参 ひろっこ
- 雪中ねぎ キャベツ 白菜など



いずれも雪、寒さを利用した旬素材
寒さを利用し、糖度を増す

エコな冬野菜 ふくたち(福立ち)

白菜を収穫したあと、そのままにしておくと中から花芽をつけとうが立ってくる

雪の中で少しずつ成長するとうは甘味をまし、やがて春を迎え柔らかい葉を付ける

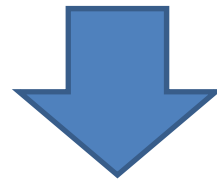
豪雪地帯ならではの食材のひとつ

冬場に不足しがちなビタミンが豊富な伝統野菜のひとつ



地元の美味しさを知ろう

- 地産地消により産地と食卓をつなぎ、消費者と生産者がお互いに理解を深めることが可能
- 食材、食を取り巻く人たちのストーリーを理解し、共有することが真の食育



知識を持ちながらバランスよく、おいしく、
楽しく食べることが健康に結びつく