



ちょっと昔の

食育実践ハンドブック

# ねりまの食卓

～これからのねりまの食卓～



旬の野菜をおいしく  
食べよう！レシピ集付き

練馬区では、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、平成23年度より、野菜摂取量増加や日本型の食生活の良さを見直すために「野菜とれとれ！1日5とれとれ！～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～」などの食育実践ハンドブックを作成し、食育事業に取り組んできました。

この冊子は練馬区誕生の頃からの食生活を振り返り、今でも受け継がれ地域に伝わる食文化をまとめています。練馬区に住む人たちがどんな食生活を経て今があるかを知ること、これからの食生活を考えるきっかけにいただければ幸いです。



## 目次

ちょっと昔のねりまの食卓が教えてくれるもの	3
食生活の変化 練馬区誕生～今	4～7
昭和10年代～サラリーマン家庭の食卓	8～9
昭和20年代～サラリーマン家庭の食卓	10
昭和20年代～サラリーマン家庭の子どもの食卓	11
昭和20年代～商家の食卓	12～13
昭和20年代～専業農家の食卓	14～15
昭和10年代～兼業農家の食卓	16
昭和30年代～兼業農家に嫁いで	17
昭和30年代～サラリーマン家庭の食卓	18
昭和40年代～サラリーマン家庭の食卓	19
地域に伝わる伝統行事と食べ物	20～21
旬の野菜をおいしく食べよう！レシピ集	22～28
おすすめの大根レシピ	
おすすめのキャベツレシピ	
練馬区的主要な農産物の販売時期	29
これからのねりまの食卓	30
伝えよう！広げよう！「ねりまの食育」	31

## ちょっと昔のねりまの食卓が教えてくれるもの



### 昭和20年代

農家の方はほとんど自分の家で作ったものを食べて暮らしてきました。食べ物不足の時代は、農家でなくても庭で野菜を作り、鶏を飼って卵を食べて暮らしていました。

水道やガスがない時代、食事づくりは井戸水を汲んで、かまどに火を熾して、畑からとってきた野菜を泥や根を落としてから料理しました。野菜のみそ汁はかつお節や煮干しからだしをとり、大量に作った白菜漬けやたくあん漬けなどの漬物、少しの魚（干魚）、飼っている鶏が卵を産んだ時は家族みんなで分けて食べました。

料理一つひとつがすべて手作りの食卓には、たくさんの手間がかかっていました。子どもは水汲みやかつお節削り、ごますりなどを手伝い、男性はかまど用のまき割りや漬物作りなどの力仕事、家族みんなで食事の準備をしていました。これが毎日の食卓でした。

「いただきます」「ご馳走様」、感謝の気持ちが自然にありました。

自分たちで収穫した食べ物、手間をかけて用意をした食事、旬のとれたてのおいしい野菜、食べる直前に削ったかつお節の香りとうまみ。物は十分ではなかったですが、滋味あふれる食生活でした。



### 昭和30年代

蛇口をひねれば水が出て、ガスが使えるようになりました。かまどで火の番をしていなくても、自動炊飯器でご飯が炊けるようになり、台所仕事の負担はだいぶ減りました。

家の近くに食料品店ができ、やがてスーパーマーケットも登場したり、様々な食材を手に入れることができるようになってきました。また、家電製品も普及し、テレビやCMなどでインスタント食品が宣伝され続々と開発されるなど、だんだんと食を取り巻く環境が変わっていきました。魚のおかずと漬物でご飯をたくさん食べる、そんな食卓が一般的でした。



### 昭和40～50年代

東京オリンピック以降、洋風の料理がどんどん入ってきて、ご飯の量は減り続け、肉や油を使ったおかずを多く食べるようになっていきます。

レトルト食品や冷凍食品が登場し、ファミリーレストランやファストフード店、持ち帰り弁当店もできて、家庭の食事の外部化が進んでいきました。

それでも家庭では、洋風でもご飯で、おかずも魚料理に時々肉料理が出てくる、まだちょっとお肉はご馳走だった、そんな食卓でした。



### そして今

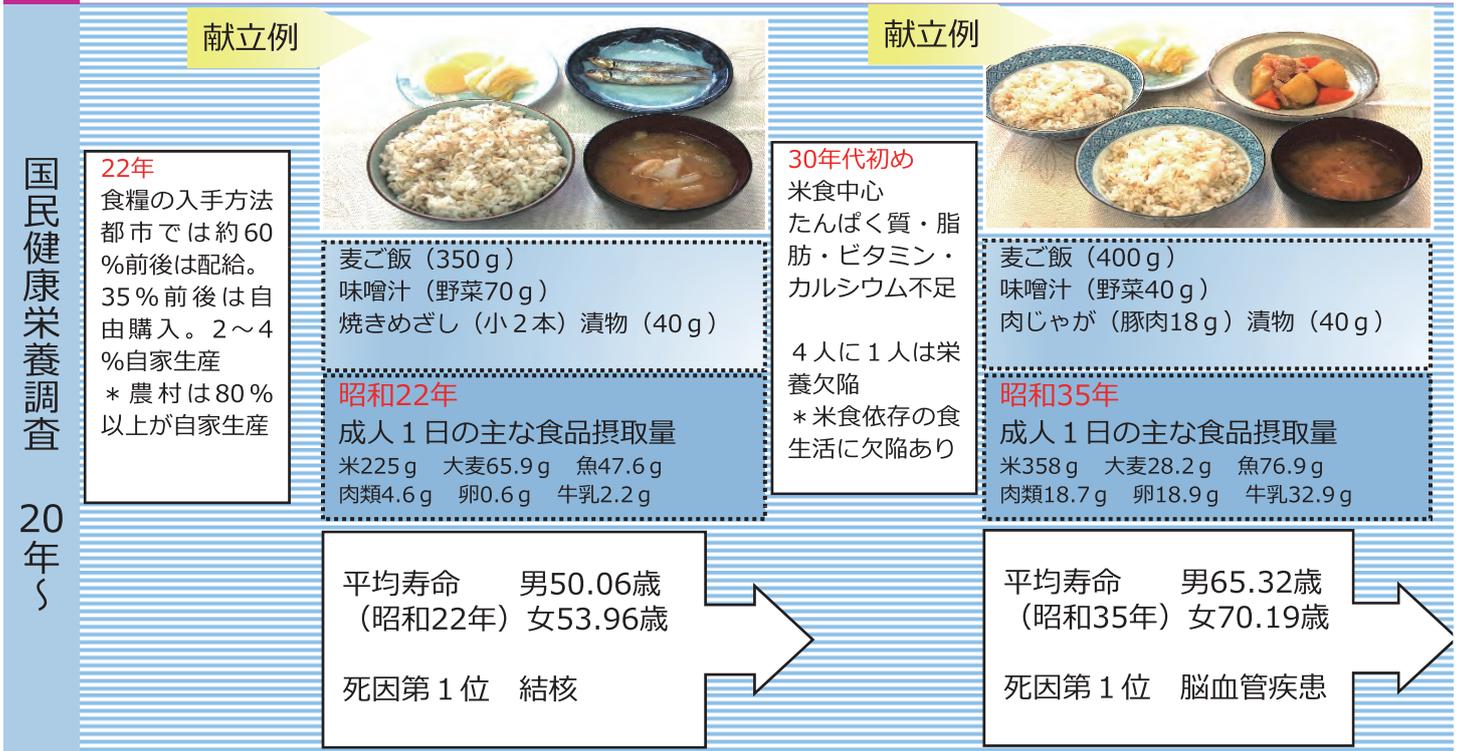
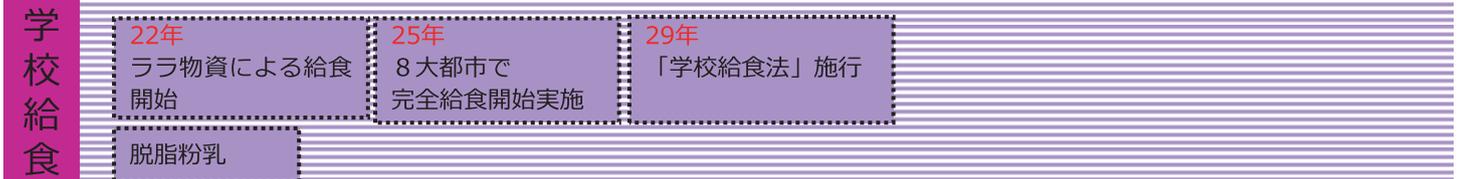
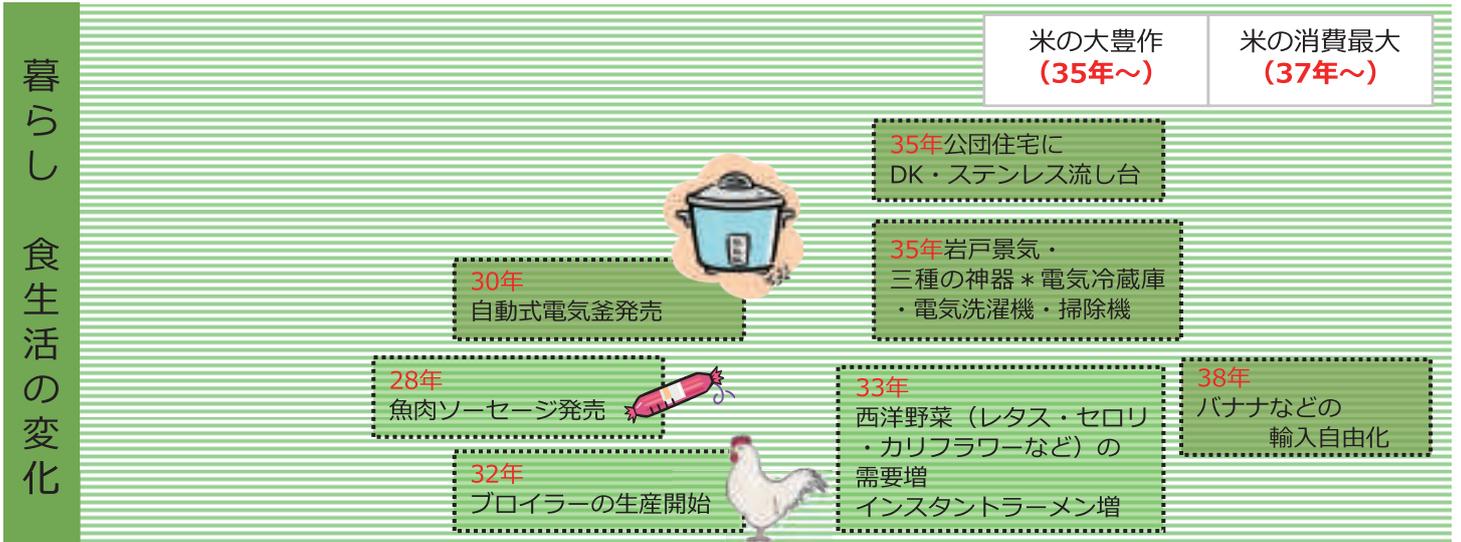
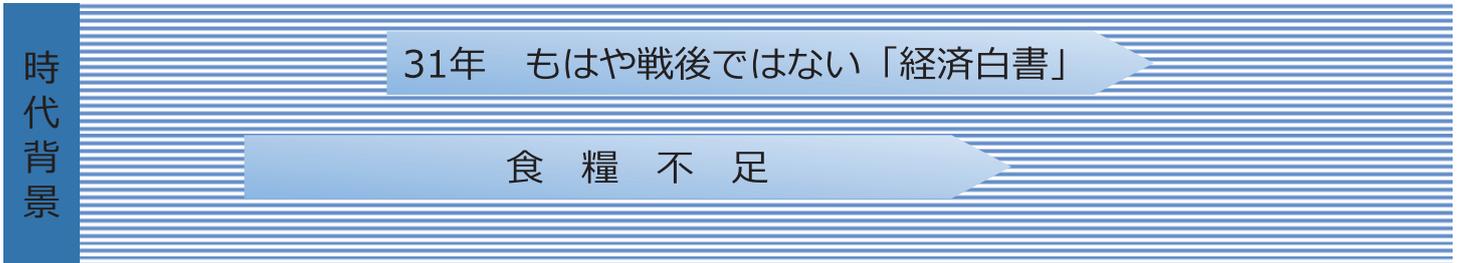
24時間いつでも、どこでも食べ物が手に入り、食べられる今、好きなものを好きな時に、好きなだけ食べられる環境にあります。食事の時間も、それぞれのライフスタイルに合わせることが可能です。

しかし、若い世代では朝食の欠食ややせ、中高年世代では肥満や生活習慣病、高齢者はフレイルなど世代によって様々な健康課題が出てきています。練馬区においても、年々野菜の摂取量が減っている傾向があり、若い世代ほど主食・主菜・副菜のそろった食事食べていない（令和5年練馬区健康実態調査より）など食の課題があります。農地が身近にある練馬のイメージからは意外な結果です。

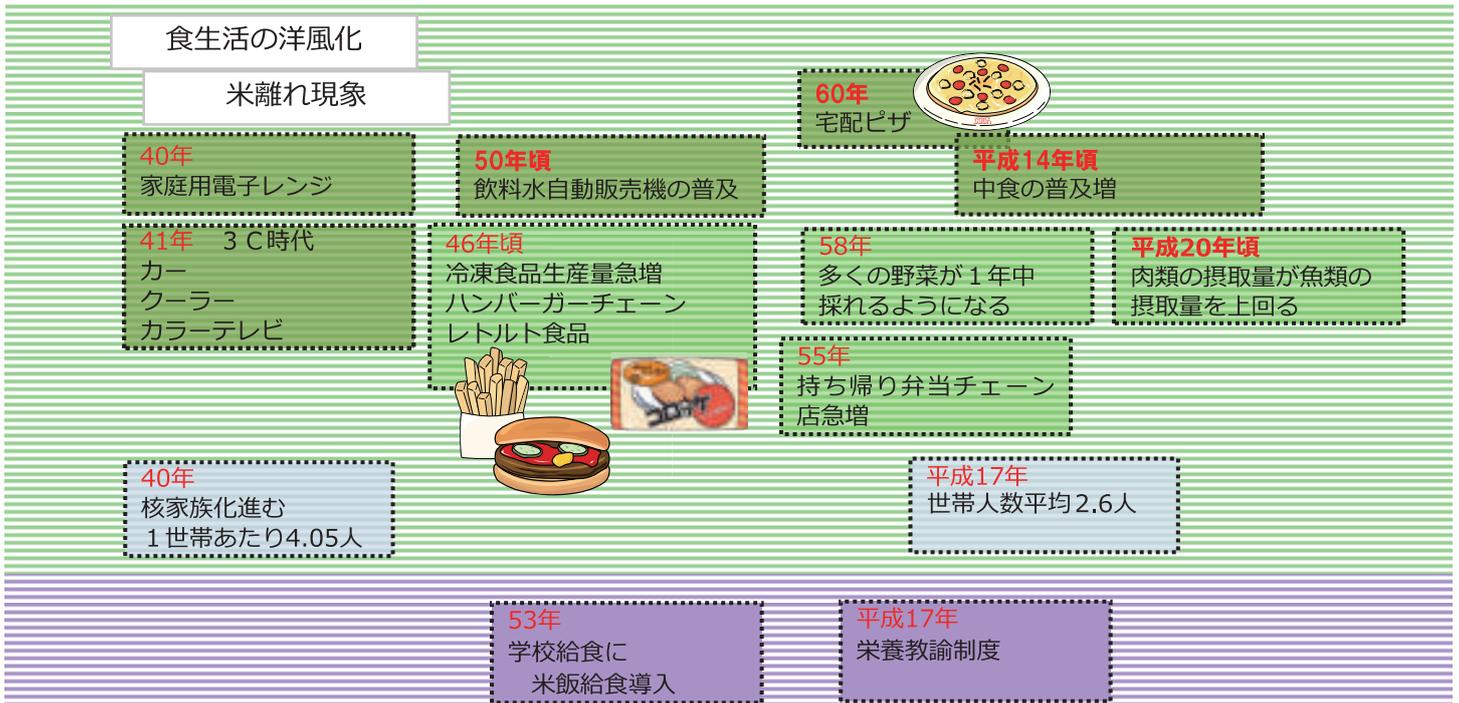
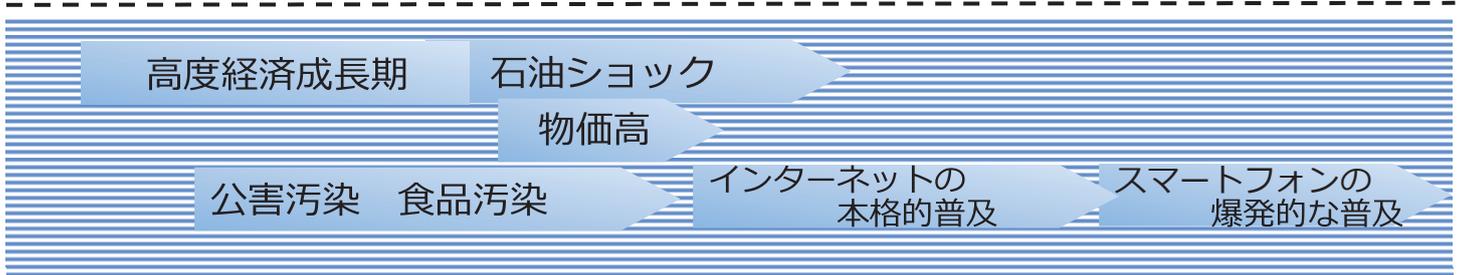
ちょっと昔のねりまの食卓から今も受け継がれるもの、そして地域に伝わる豊かな味覚や文化を今一度見つめなおし、これからのねりまの食卓、未来のねりまの食卓に伝えたいものを一緒に考えてみませんか？



# 食生活の変化 練馬区誕生～



昭和45年		平成17年		24年
日本万国博覧会		食育基本法制定		練馬区誕生65年



献立例



ご飯 (350g)  
サバの味噌煮 (魚80g)  
けんちん汁 (豆腐30g、野菜70g、炒め油) おひたし (70g)

昭和45年

成人1日の主な食品摂取量  
米306.1g 小麦64.8g  
魚87.4g  
肉類42.5g 卵41.2g  
牛乳78.8g

平均寿命 男69.31歳 (45年) 女74.66歳  
死因第一位 脳血管疾患

献立例



ご飯 (150g) 鶏のから揚げ (90g) ポテトのチーズ焼き (芋100gチーズ20g、バター) マヨネーズサラダ

平成22年

成人1日の主な食品摂取量  
ご飯336.8g  
小麦・加工品 101.4g  
魚47.6g 肉類79.6g  
卵35g 牛乳91.9g

平均寿命 男79.64歳 (平成22年) 女86.39歳  
死因第一位 脳血管疾患

平成22年

野菜不足・脂肪過剰傾向  
男性の約3割、女性の約2割が肥満。  
野菜摂取量は平均で約281.7gと不足。  
脂肪エネルギー比30%以上の人は男性2割、女性約3割

**時代背景**

電力自由化スタート → 新型感染症流行

日本人男性の平均寿命 80.21歳 初の80歳超え (女性：86.61歳)

新型感染症流行によるデジタル化の加速

民法改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げ

**暮らし・食生活の変化**

平成～令和 食器洗い機、ロボット掃除機などが普及し、家庭での家事の効率化が進む

令和元年 食品ロス削減の取組推進

令和2年 配達サービスによる食事急増

令和5年 平均世帯人員 2.23人

平成25年 平均世帯人員 2.51人

令和3年 第4次食育推進基本計画  
重点事項  
◆生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進  
◆持続可能な食を支える食育の推進  
横断的な重点事項  
◆「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進  
これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

**学校給食**

27年 「学校給食における食物アレルギー対応指針」

令和 一部地域にて学校給食無償化

**国民健康栄養調査**

20年～現在

献立例 30-39歳



ご飯 (150g)  
豚肉の生姜焼き (肉100g)  
トマト・粉ふき芋 (野菜50g、じゃが芋40g)  
コーンスープ (牛乳70g、バター13g)

令和4年 30-39歳1日の主な食品摂取量  
穀類439.7g  
魚介類52.2g 肉類126g  
卵類44.1g 乳類77.7g  
野菜類233.8g 果物44.8g

献立例 80歳代



ご飯 (130g)  
豚肉の生姜焼き (肉80g)  
キャベツ・トマト (野菜71g)  
かぼちゃの煮物 (かぼちゃ150g)  
きゅうりの浅漬け (30g)

令和4年 80歳代1日の主な食品摂取量  
穀類377.5g  
魚介類73.6g 肉類70.1g  
卵類42.5g 乳類138g  
野菜類298.2g 果物151.3g

令和5年 男性の20歳以上の肥満者の割合は31.5% 平成25年から令和元年の間で有意に増加し、その後有意な増減なし  
20～30歳代女性のやせの割合は20.2% 65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者の割合は、男性12.2%、女性22.4%  
男女とも85歳以上でその割合が最も高い野菜摂取量は20歳以上の野菜摂取量の平均値は256.0gであり、男性では直近10年間で有意に減少、女性では平成27年以降有意に減少

平均寿命 男81.41歳 (令和4年) 女87.45歳  
死因第一位 悪性新生物

## 今のねりまの食の課題は？

### ○朝食の欠食

近年、男女ともに朝食の欠食率が高くなっています。特に20歳代で男女とも高くなっており、練馬区でも同様の結果が出ています。

朝食を欠食すると、高血圧や糖尿病、脂質異常症のリスクが高まることがわかっています。



### ○野菜や果物の摂取不足



野菜をとることは、健康の維持・増進に必要なビタミンやミネラル、食物繊維をとることにつながり、生活習慣病の予防にもつながります。ですが、日本人の野菜摂取量は目標値に達していません。

練馬区は農地が身近にあり、季節によって様々な野菜や果物を楽しむことができますが、年々野菜摂取量は不足している傾向にあります。

### ○食塩のとりすぎ

日本人は昔から食塩を取り過ぎだと言われており、徐々に食塩の摂取量は減ってはきましたが、なかなか目標値までは減らすことができていません。



食塩の取り過ぎは、高血圧をはじめとした様々な生活習慣病に深く関わってきます。

### ○肥満



「肥満」とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなります。練馬区でも男性の肥満が年齢が上がるにつれ増加する傾向にあります。

### ○女性のやせすぎ

栄養バランスが偏った食事やエネルギー摂取不足による「やせ」は、骨粗しょう症、貧血、卵巣・月経機能の低下、冷え、低出生体重児の出産など健康障害のリスクを高めます。



練馬区でも、若い世代の女性にやせが課題となっています。

### ○高齢者の低栄養



高齢者の低栄養は食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から、徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、たんぱく質などの栄養が不足している状態です。年齢が上がっていくにつれ、知らぬうちに低栄養状態のリスクが高くなり、フレイルにつながっていきます。

練馬区でも、低栄養傾向の高齢者が多く見られます。

様々なものが手軽に食べられるようになった現在では、あらたな食の課題が生まれています。

昔のねりまの食卓を知ること、今の食卓に活かせるヒントがあるかもしれません。ちょっと昔のねりまの食卓をのぞいてみませんか？



昭和  
10年代～

## サラリーマン家庭の食卓

昭和3年生まれ

昭和13年、小学校5年生時に練馬区、当時は板橋区練馬南町に家族で引っ越してきた。父は会社員だった。桜台地区

### 練馬区に越してきた頃



引っ越してきた当時、家の周りは、畑で何もなくて、現在はなくなっているが、川口にあったラジオアンテナ塔まで見渡せた。富士山もよく見えた。小学校には着物で通ってくる子どももいた。

子ども時代は石神井川で泳いだり、川で小魚を捕ったり、畑の畦道などで駆け回ったりして遊んだ。おやつはサツマイモや畑でとれたキュウリなどを食べた。

近くの農家から、収穫したばかりのとうもろこしやきゅうりなどを、おすそ分けでいただくこともあった。

戦争中は、食料の買い出しに川越まで行ったこともあった。田舎がない人は苦勞をした。

我が家は、両親とも地方の農家の出身で畑仕事の要領もわかっていたので、近くの農家から畑を借りて野菜を作ったこともある。サツマイモ、かぼちゃ、ごま、インゲンなどを作って食料の足しにした。終戦頃には池袋の工場の焼跡を借りて小麦を作ったこともあった。

昭和20年代の中頃。肉や魚は江古田まで買いに行った。

魚はたら、にしん、かじき、マグロなどを買い、氷を入れて冷やす冷蔵庫を使っていた。米・乾物は近くで買えた。

炊事には井戸水を使い、かまどで煮炊きしたが、だんだん水道やガスが普及した。それでも井戸水は冷たくて味が違うのでしばらくは料理に使っていた。



### 私が子どもの頃



思い出の食事の1つ目は手打ちうどん。母の実家が群馬県の農家で、戦時中も小麦粉を分けてもらってうどんを打って食べていた。

我が家では、来客があると手打ちうどんを打って振る舞い、お土産にも持たせた。つけ汁は鰹節や煮干だしのしょうゆのつゆやごまだれ。青菜や大根、なすなどの野菜をゆでた「こ」\*をたっぷり添えて食べる。来客の時は精進揚げをつけたりした。

母の料理は田舎料理でごまよごしや白和えなどをよく食べた。漬物も白菜やたくあんなどを作っていた。自分で漬けた漬物の方がおいしいので、家で作っていた。

\*「こ」うどんに添えるゆで野菜などの群馬県地方の呼び名。東京では「糧」

## 結婚してからの食卓



昭和32年に結婚。結婚後は、母から交代して妻が食事をつくった。妻は独学で調理師の免許を取るくらい、料理が好きで食事を大切にした。和食はもちろん中華料理や洋食まで、どんな料理も自宅で作り、洋食ではグラタンが特に得意で、中華は餃子やシューマイ、酢豚などを本格的に作った。

また、栄養普及会の料理教室の講師をやり、町会の婦人部でもご近所の方を対象に料理教室をしていた。

我が家の味の思い出の食事の2つ目は自家製餃子。まだ世間では一般的でない時から自宅で妻が作っていた。

父・母・自分たち夫婦、第二人、妹二人の8人家族だった頃は、朝一升、夜一升の米を炊いて食べていた。（ごはんにして、1食あたり一人平均450g強）



### 思い出の食事

## 家族で包んだ にらたっぷり餃子



### 思い出エピソード

にんにくを入れずに、にらをたっぷり入れ、肉が高価な時代は鶏肉を少量だけ入れて作った。父親も子どもたちもみんなで餃子を包んだ。今も息子や孫も含めた家族で具を包み、我が家の餃子を作って食べている。

**材料** にら・・・1束  
キャベツ・・・2枚  
長ねぎ・・・1本  
鶏ひき肉・・・100g  
A おろししょうが・・・少々  
塩・・・小さじ1/5  
しょうゆ・・・少々  
ごま油・・・小さじ1/2  
酒・・・小さじ1  
餃子の皮・・・1袋

### 作り方

- 1 にら、ねぎは細かく刻む。
- 2 キャベツはみじん切りにして塩少々を振ってしばらくおいて、軽く水気を絞る。
- 3 ボウルに肉、Aの調味料を入れてしっかり練って1・2を加えて混ぜ合わせる。
- 4 餃子の皮で3を包む。
- 5 フライパンに油を敷き、4の餃子を並べて軽く焼き色を付け、水を入れてふたをし、中火で水気がなくなるまで焼く。
- 6 しょうゆ・酢・ラー油を合わせたたれをつけて食べる。

昭和  
20年代～

## サラリーマン家庭の食卓

理想的な田園生活の実現を目指して転入してきた。  
昭和の初めの頃の生まれ。  
向山地区

### 練馬区に越してきた頃



20年代頃は配給の食糧が足りなくて、少しでも足しになるようにと、庭にかぼちゃ、サツマイモ、ジャガイモなどの野菜やイチゴ、柿などの果物を植えて食べた。みょうがは勝手に出てきた。サトイモはずいきも食べた。鶏を飼って卵を食べた。米以外は何でも作っていた。自生しているタンポポ、にら、ふきのとう、せり、のびる、よもぎも食べた。

食糧が足りなくてふすままで配給されるようになり、それをふるって落ちてくる粉を使ってすいとんを作ったり、ふすまを練ってフライパンで油焼きして食べたこともあるが、口の中でばらばらになって飲み込めなかった。大豆の搾りかすも配給になった。

当時はかまどで煮炊きし、昭和39年頃ようやく都市ガスが使えるようになった。

水は井戸だったが、桶で汲む方法からポンプへ、その後モーターで汲み上げるようになった。水道が通ってからも井戸水を併せて使った。井戸水は美味しかった！

昭和30年頃に練馬の大踏み切りのところに八百屋が出来て、よく買い物に行った。

魚などは御用聞きが来た。荷車やトラックに商品を乗せて売りに来ていた。

そのうち、豊島園駅の周辺に肉屋、魚屋、酒屋ができ、コロッケなどを買に行った。

買い物には自転車で行ったが、近所で売ってないものは池袋まで電車で買い物に行った。

冷蔵庫は、初めは氷を入れる方式のもので、昭和30年代からは電気冷蔵庫になった。冷蔵庫が入ると買いだめができるようになったのでうれしかった。



思い出の  
食事

### 思い出エピソード

配給の米が足りなくて、野菜を入れた雑炊ばかりだった。

何も混ぜない白いごはんが食べたかった。

それに、塩鮭があれば何もいらなかった。

## 白いご飯の 塩むずび・塩鮭



昭和  
20年代～

## サラリーマン家庭の 子どもの食卓

昭和20年代生まれ。  
子どもの頃に、転入してきた。  
向山地区

### 私が子どもの頃



子どもは家の手伝いをするのが日常だった。かつお節削り、朝食の味噌汁の具を庭から取ってくる、ゴマすり、カレーのルー作りなどは子どもの仕事だった。

ふだんの食事は「ご飯と味噌汁、漬物とおかずは大皿料理」だった。小さいちゃぶ台なのになぜか全員の食事が載りきった。今から思えばおかずが少なかったのだと思う。

みそ汁にはかならず煮干しが入っていた。嫌だったが、煮干しも食べなさいと言われた。煮豆やおでんは練炭の火で炊いた。

家で作るおでんは大根と昆布ばかりで、さつま揚げが少々入るくらいだった。大きくなって、初めてゆで卵の入ったおでんを見た時はびっくりした。バナナは貴重品で、大事に食べた。

外食産業、コンビニやレトルト食品もなかったので、食事は素材から作るのが当たり前だった。食卓が大きく変わったのは、ピザやミートソーススパゲティなどが出てきた頃からだと思う。



### 結婚してからの食卓

子どもが小さいときの食事は子ども優先。夫の帰りは深夜だった。子どもの食べたいカレー、ハンバーグ、シチュー、スパゲティなどが中心になった。

電子レンジが出たときは嬉しかった。冷ご飯をチンして食べられるのが楽チンで子どもが自分でやった。ただ、以前は残りご飯を蒸かしたり、チャーハンにしたりと、手をかけていたので、楽になった反面、なんとなく寂しさも感じた。



### 思い出の 食事

## 手作りカレー



### 思い出エピソード

子どもの頃はカレーといえば火鉢にアルミのなべをのせて小麦粉を炒めるのが子どもの仕事だった。ゆっくり、焦がさないように小麦粉を炒めると母が赤い缶のカレー粉を使ってカレーを作ってくれた。

#### 材料（6人分）

豚肉薄切り・・・120g  
玉ねぎ・・・1個  
にんじん・・・1本  
じゃがいも・・・2個  
しょうが・・・1かけ  
油・・・大さじ1  
水・・・3カップ  
バター・・・大さじ3  
小麦粉・・・大さじ4  
カレー粉・・・小さじ2  
A 中濃ソース・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1弱

#### 作り方

- 1 豚肉薄切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を熱し、みじん切りのしょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- 3 玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、全体に油がまわったら水を加え、煮立ったらアクを取って煮、やわらかくなったらじゃがいもを加えてさらに煮る。
- 4 フライパンにバターを溶かして小麦粉を加え、弱火～中火で焦がさないようにじっくりと炒め、茶色に色づいたら、カレー粉を加えてさらに炒める。
- 5 3にAの調味料と4のルーを加えてしばらく煮込み、とろみ加減をみて、味を調える。

昭和  
20年代～

## 商家の食卓

昭和19年生まれ  
実家は商人（食料品）だった。  
練馬地区

### 私が生まれた頃



大鳥市場で海苔、お茶、菓子を売る商人の家庭に生まれた。商売の主体は海苔で、千葉の間屋で海苔を仕入れて来て、お店で売った。海苔は、冬期が中心の商売で、5月からはお茶を売り始め、暇な時にはお菓子も売っていた。子どもでも、繁忙期の冬は、店で子守や店番を手伝った。当時、市場は江古田市場と大鳥市場だけで、野方、中村橋、北は春日町方面から買い物客が集まった。それでも人口が少なく、お店は暇だった。



### 私が子どもの頃



市場では「まかない」があった。魚屋、肉屋、八百屋、うなぎ屋などがあり、売れ残りを買って「まかない」として食べていたので、食べ盛りの男5人の兄弟でも食べ物には困らなかった。うなぎ屋さんがどじょうを裂いて蒲焼にしてくれたり、魚屋さんの刺身もぶつ切りだったが、山ほど食べられた。いちごやすいかななども旬の時には、練馬産のものが八百屋にあったので、売れ残りを食べられた。本当においしかった。今でも、果物は熟した柿など、よく熟れたものが好き。商売をやっていたので、手をかけたものや高価なものはなかったが、本当の味の食べ物を食べさせてもらっていた。借家だったが、畑があり、父親は鶏に畑の雑草を与えて育てていた。その鶏をつぶして肉を食べさせてくれた。そのときの思い出があり、青年時代になってからも鶏肉は嫌いだった。小・中・高校は家で作った弁当を持って学校に行った。母はどんなに忙しい時でも、毎日、かさず弁当を作ってくれた。小学校の頃は甘納豆屋さんの形がくずれて売り物にならない豆を、ご飯の上に並べたお弁当の時もあった。甘いものが手に入りにくい時代だったのでみんなが欲しがり、それを分けて代わりにおかずをもらったこともあった。一番好きなお弁当は、天ぷらを買ってきてお弁当に入れてくれたもの。育ちざかりの子どもの栄養が足りないと考えて、買ってきてくれたのかと思う。年に1～2回だったけど、ごちそうだった。昔は一生懸命働いている親の姿を見て、子どもも家の手伝いをするのが当然だった。煮豆の火の番など、親の手伝いをしてお駄賃をもらった。勉強より手伝い優先で、それが躰でもあったと思う。

## 「ちょっと昔の食卓」を振り返って



食事は、親が忙しい中で作ってくれたものだから感謝して食べていた。「いただきます」には、親の愛情をいただきますという意味もあった。今のよう、買ってきたものを「チン」して食べるのでは「いただきます」という気持ちにならないと思う。

昭和40年～50年頃は、夏になると煮出して作る麦茶がずいぶん売れた。その後、世の中が大きく変化して、今、お茶はペットボトルのものを買って飲む時代になった。

「便利・豊か・安く・希望通り」の食卓。それが人間として幸せかを考えてみる必要があるのではないかな。

手間を省いた生活。そんなに忙しいのだろうか？便利さ優先の食事でもいいか。

昔の野菜はおいしかった。地元でとれたものをそのまま食べていたから。

調味料が要らないくらい、本来の味のある野菜が食べたい。

自然のちゃんとした味の野菜は、値段が高くても存在価値があると思う。

そういう価値のわかる人が増えてほしい。

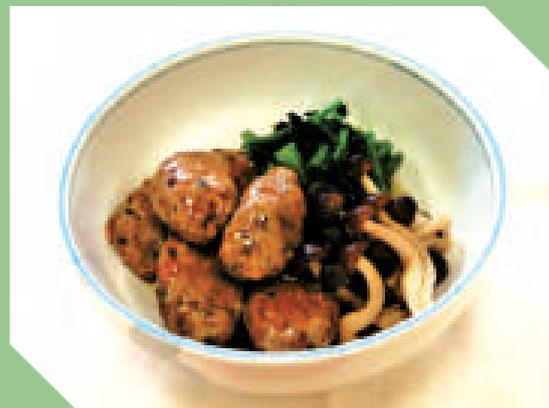


### 思い出の 食事

## 思い出エピソード

魚を買うときは切り身ではなく丸ごと買って、父がさばいて食べさせてくれた。つみれは、骨もすり鉢でよくすってすり身にまぜ、煮付けて食べた。骨が丈夫なのはそのおかげかと。

## 父が作った 「魚のつみれ」



### 材料

いわし・・・3～4本  
(さばいて180g)

A 塩・・・小さじ1/5  
しょうが汁・・・1かけ分  
酒・・・小さじ2  
片栗粉・・・小さじ2

B 水・・・200cc位  
しょうゆ・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ2  
酒・・・小さじ1

きのこ・青菜など

### 作り方

- 1 いわしは頭と内臓を除き、さっと洗って水気を拭き、フードプロセッサーにかけてすり身にする。
  - 2 Aの調味料を加えてよく混ぜる。
  - 3 鍋に水とBの調味料を入れて煮立て、2をスプーンですくって丸め、加えて煮る。
  - 4 つみれが煮えたら取り出しておき、残りの煮汁できのこや青菜をさっと煮て、盛り合わせる。
- ※ フードプロセッサーがない場合 1のいわしの中骨をとって包丁で細かくたたいてすり身にし、中骨は包丁で細かく切ってすり鉢ですってからすり身に混ぜる。

昭和  
20年代～

## 専業農家の食卓

昭和6年生まれ

実家は撚糸業だったが、戦後は専業農家。

南大泉地区

### 私が子どもの頃



生まれたときの住所は、小暮村（現在の太泉学園町、西太泉、南太泉）。

戦前は撚糸業を営んでいたが、若い人が戦争に行ってしまったために廃業し、戦後は専業農家。昭和20年代前半は大麦、小麦の供出が厳しく、家族で食べる分も十分ではなかった。特に25年、26年は不作でとても厳しかったのをよく覚えている。

畑では大麦、小麦、他にさつまいも、じゃがいも、にんじん、ごぼう、大根などを作っていた。水田はなく、米は陸稲で、自宅で食べる分と餅用のもち米を少しだけ作っていた。

大根は干し大根にして出荷した。11月～12月頃、大根を抜いて洗ってから、早く乾くようにさめ皮でこすって表面に傷をつけ、畑に木で組んだ「矢来」をつくり、そこに掛けて干した。夜は寒さで大根が凍ってしまうため、「矢来」から降ろして、その下に寄せてむしろをかけておき、昼になると、また、「矢来」にかけて干し大根にして出荷した。妻の実家ではたくあん漬けにして出荷していた。干し大根をコンクリート製の大きなマスの中に並べて塩漬けにして、水が上がってから4斗樽に本漬けした。4斗樽は4段重ねに積み上げ、一番上の樽だけに重石を載せれば、下の樽は上の樽の重みで漬かるようにしていた。

さつまいもは一度に収穫した後、冬の寒さで腐らないように、地面を7～8メートル掘ってさらに横穴を掘って保管しておき、出荷の都度、穴から出した。穴の中は温度が一定していて食品保存に適切だった。冷蔵庫がない時代には、夏は食べ物が腐らないように穴の中に入れて冷蔵庫代わりにした。



### 結婚してからの食卓

市当時、農家は自分の家でとれたものを食べて暮らしていた。

主食は麦7：米3くらいの割合で炊いた麦ご飯。麦は上に浮くので、ご飯が炊けたら下の方の麦の少ないところをおじいさんによそった。畑仕事は力仕事でおなかがすくため、男の人は3杯くらい食べた。それでもおなかがすいて、おやつを食べて働いた。

ふだんの食事は、麦ご飯、じゃがいもやごぼうのきんぴらなどの野菜の煮物、みそ汁、漬物。

飼っている鶏が卵を産んだ時だけ卵がついた。飼っていた鶏をつぶして食べる家もあったが、とてもできなかった。

配給で肉やにしん、塩鮭、めざし、生さんまなどが手に入った。肉を初めて食べたのは配給だった。煮物はかつお節を削ってだしをとり、みそ汁には煮干を使ってだしをとった。かつお節は引き出物やお祝いのお返しでいただいたものが何本もあって、それを削って使った。

お歳暮には塩鮭が丸ごと1本届き、それを大事に食べた。

小麦も、近くの製粉屋さんに頼んで小麦粉にしてもらい、うどんを打ったり、おやつを作ったりした。おやつは、残りご飯に小麦粉を混ぜ、丸めて平らにして焼いてしょうゆをつけて食べる「茶の子」やたらし焼き。すいとんは、ご飯が足りない時に作って食べた。我が家のすいとんは、かぼちゃが入ったしょうゆ味。小麦粉を水で溶き、スプーンで落として作るやわらかめの生地であじみやすく、煮くずれたかぼちゃの味がなじんでおいしかった。

うどんは冷たいうどんに、かつお節でだしをとった温かいつゆ、大根、なす等のゆで野菜の「糧」と薬味のねぎなどで食べる「糧うどん」。

もち米は貴重だったので、餅は「あわもち」や「きびもち」なども作った。昭和40年代まで臼と杵でついていた。

## 子育て中の生活



女の人も畑仕事をし、他に食事の用意、掃除、洗濯と一日中働いていたので、御用聞きが来た時に乾物等を買うくらいで、家にあるもので毎日の食事を作った。

昭和30年代半ばに、近くにマーケットができ、そのうち、その向かい側に豆腐屋が出来てから、お使いに行くようになった。

昭和30年代までは麦ご飯を食べていたが、その後、ようやく麦が入らない白いご飯になった。子どものおやつはさつまいもやじゃがいもをふかしたものが中心だった。夏にはアイスキャンデー売りが来た。近くにマーケットが出来てからは鉄砲玉（飴）を買ったりした。

農家は現金収入が限られるので、子どもの服などは母親が夜なべをして作った。袴の生地を使ってジャンパースカートを作ったり、古いセーターを解いて子どものセーターに編みなおしたりして着せた。本当によく働いたなあと思う。

## 「ちょっと昔の食卓」を振り返って



今も夫婦2人で野菜をつくり、無人販売所で直売している。朝起きて、畑仕事をするのが楽しみ。野菜をつくる楽しみはいくつになっても変わらない。幸せだなあと思う。



### 思い出の食事

### 思い出エピソード

たらし焼きは小麦粉に砂糖と塩少々を入れてフライパンで焼き、しょうゆをつけて食べるもの。すぐにできるのでおやつによく食べた。

#### 材料（10個分）

小麦粉・・・400g  
砂糖・・・4g  
塩・・・1g  
水・・・480ml  
砂糖・しょうゆ・・・適宜

#### 作り方

- 1 ボウルに小麦粉、砂糖、塩、水を加えよく混ぜる。
- 2 フライパンに薄く油をひき、好みの大きさに生地を流して弱火で軽く焦げ目がつくまで両面を焼く。
- 3 砂糖しょうゆをつけて食べる。

## たらし焼き



## 現代風にアレンジ



#### 材料（10個分）

小麦粉・・・400g  
みそ・・・40g  
青しそ・・・10枚  
小ねぎ・・・5本  
水・・・480ml  
焼き油・・・適宜

#### 作り方

- 1 小ねぎは小口切り、青しそはみじん切りにする。
- 2 ボウルに小麦粉、みそ、水を加えよく混ぜ、1を加える。
- 3 フライパンに油をひき、好みの大きさに生地を流して弱火で軽く焦げ目がつくまで両面焼く。

昭和  
10年代～

## 兼業農家の食卓

昭和3年代生まれ。  
実家は大きな農家でたくあん  
を作って出荷していた。  
田柄地区

### 私が生まれた頃



昭和10年代。実家は大きな農家で、現在の光が丘が飛行場になる前までは、練馬大根を栽培してたくあん漬けを作り、夏は白瓜を塩漬けにして出荷していた。使用人が15人位いたが、子どもも畑を手伝い、稲刈りで鎌の使い方を教わり、冬は麦踏みもした。

水田はなかったが、戦後の配給の時代も陸稲をつくり、さつまいも、小麦、大麦、きびを作って主食にした。おじいさんだけは白いご飯で他の家族や使用人は麦ご飯だったが、量は十分食べられた。使用人もいたのでご飯は一度に3升釜と5升釜で炊いた。

小豆も取れたし、ごまも作っていたので、おはぎやごま和えも作った。

白菜漬けやぬか漬けも作った。白菜は冬に4斗樽につけておき、塩出しながら夏頃まで食べた。

小麦粉も自家製で、うどんを打った。つけ汁はかつお節のだしで、かつお節を削るのが子どもの仕事だった。

果物は柿、なし、栗、木いちご、びわ、イチジク、まくわうりなど、庭になったものを食べた。

農作業は重労働で、3回の食事だけでは体が持たないので10時、3時にもおやつを食べた。おやつはふかしたさつまいも、焼きビン、餅など。寒に餅をついて、保存のために井戸水につけて水餅にしておき、食べる時に、干して乾かしてからほうろくで焼いて食べた。水餅は水を取り替えながら、麦刈りの頃までおやつにして食べた。

食事は陸稲のご飯と漬物。おかずは飼っている鶏の卵や魚。魚は赤塚から自転車で売りにきた。

戦後、グラントハイツが完成。グラントハイツ内には映画館でも何でもあった。進駐軍からコンビーフやチョコ、ガムなどの食品が流れてきた。コンビーフは、なすと一緒に炒めて食べたりした。

30年代には春日町の鹿島さんが肉屋をやって、コロッケを売っていた。豆腐は売りに来た。水は井戸水で、井戸でいろいろなものを冷やした。冷蔵庫はオリンピック前に買った。水道は23年頃から田柄水道と、現在は解散してしまったが北町水道があった。田柄水道は今も使っている。



思い出の  
食事

### 焼きビン

### 思い出エピソード

残りご飯に小麦粉と水を入れて、よく混ぜてから、ほうろくで焼き、しょうゆや砂糖じょうゆをつけて食べた。

#### 材料 (10個分)

ご飯・・・260g  
小麦粉・・・40g  
水・・・1/4カップ  
油・・・適量  
しょうゆ又は砂糖じょうゆ

### 作り方

- 1 ご飯は冷たい時は温めて、半分くらいつぶし、水を加えてよく混ぜる。
- 2 フライパンに油をひき、1を6等分して薄めの小判型に伸ばす。  
両面を軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- 3 しょうゆ又は、砂糖じょうゆをつけて食べる。  
※しょうゆを塗りながら、香ばしく焼いてもおいしい。

昭和  
30年代～

## 兼業農家に嫁いで

昭和36年代生まれ。  
昭和50年代に結婚  
田柄地区

### 結婚してからの食卓



サラリーマンの家庭で育ち、農家の生活も大家族の暮らしも知らなかったが、結婚してから様々なことを教わり、今では毎日の食事だけでなく、伝統行事の食べ物も、昔どおりに作っている。

農家に嫁いできて、自宅で作ったねぎの甘さにびっくりし、とれたてのトマトやきゅうりの本物の味、おいしさをはじめて知った。昔から伝わる「糧を入れたうどん」のおいしさ、お供えを砕いて油で揚げた揚げ餅の味に感動した。

最初に教わったのは「けんちん汁」。里芋を入れてしょうゆ味に仕上げる。「豚汁」はじゃがいもを入れてみそ味で作るなど、我が家に伝わる味を教わった。今でもよく作っている。

糧うどんは、ゆでて水にとったうどんに、たっぷりのゆで野菜ときんぴらなどの糧を入れて、温かいつゆで食べるもの。

行事の時に作るおまんじゅうは、ふわふわの皮ではなく、生地を緩めに作ってしばらくねかせておいて、ちょっと生地がキシキシするようなものが、我が家の味だと教わった。

七夕や節分などの伝統行事も、子どものための行事ではなく神様、仏様の行事として、昔のとおりきちんとやっている。近隣におばさんたちが大勢いてみんなに助けられている。次の世代にきちんとつなげていかなければいけないと思っている。

この地域では小学校を中心に餅つきが行事として根付き、20代30代に受け継がれている。PTA、学校応援団、町会、婦人会がしっかり機能しているので地域ぐるみで行っている。臼や杵もその日のためにとってある。



### 思い出の 食事

### かて 糧うどん



### 思い出エピソード

代々伝わる我が家の味。  
結婚して初めて食べた。

#### 材料

うどん（生・乾麺）  
つゆ  
だし汁【かつお節・昆布】  
しょうゆ・酒・みりん  
糧（かて）  
なす・いんげん・大根など  
きんぴらごぼう  
薬味  
ねぎなど

### 作り方

- 1 うどんはゆでて、水にとり、よく洗ってぬめりを取ってから食べやすい量にまらめて、ざるに並べる。
- 2 鍋に酒・みりんを入れて火にかけて煮切り、だし汁、しょうゆを加えつゆを作る。
- 3 大根は太めのせん切りにしてゆでる。なすはヘタを落として丸ごとゆで、冷めたら縦半分に切ってから、さらに縦にうす切りにする。いんげんはゆでてから、食べやすい長さに切る。
- 4 温かいつゆで、好みの糧や薬味を入れて食べる。

昭和  
30年代～

## サラリーマン家庭の食卓

昭和7年生まれ。長女の  
小学校入学時に合わせて  
引っ越してきた。  
西大泉地区

### 練馬区に越してきた頃



昭和36年に引っ越してきた。家の周りは畑ばかりでずいぶん田舎だと思った。

家から歩いて20分位のところにマーケットがあり、買い物には歩いて行ったが、重いものを持って帰るのは大変だった。みそやしょうゆ、ソースなどは近くの酒屋さんで量り売りをしていたので、子どもが瓶を持って買いに行った。買い物が不便だったのですぐに冷蔵庫を購入した。親からは、戦後、近くの農家に買い出しに来ていたと聞いた。当時子どもだった自分に蒸かしいものをくれたおばあさんは亡くなっていたが、その後も時々、その農家に野菜を買いに行った。

周りが広々としていて、天気の良い日には、秩父の山並みや富士山がきれいに見えた。周りの畑では、野菜が育つ様子を見ることができ、子育てには良い環境だった。子どもは学校帰りに近道をしようとして畑道を通り、ねぎ畑に足をとられて、靴を泥だらけにして帰ってきたこともあった。ねぎはこんなに深く耕した畑でできるんだとわかったようだった。

### 子育て中の生活



当時は小学生の子ども2人と夫婦の4人家族。毎朝ご飯を8合、釜で炊いた。

朝食はご飯、みそ汁、漬物、納豆。昼食はパン、牛乳、マヨネーズをかけた野菜。

夕食はご飯、みそ汁、魚の煮付、野菜の煮物、漬物。おやつは果物や手作り蒸しパンなど。

白菜漬けは一度に6株くらい漬けたが、古漬けになる前に食べきってしまい、古漬けが好きな夫はいつもがっかりしていた。

桃を食べた後の種を庭に埋めておいたら、芽が出て実が生るようになり、毎年、楽しみにしていた。40年頃、近くにパン屋さんができたのでよく食べた。コッペパンにピーナツバターやジャムをつけてもらった。



思い出の  
食事

## 蒸しパン

### 思い出エピソード

子どもは2つくらい食べたがり、1つを食べながら次の蒸しパンが蒸しあがるのを楽しみに待っていた。

#### 作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖を混ぜる。
- 2 1に水を加え、油を加えてさっくり混ぜる。
- 3 アルミカップに2を10等分して入れ、蒸し器で20分くらい蒸す。

#### 材料 (10個分)

小麦粉・・・200g  
ベーキングパウダー・・・7g  
砂糖・・・70g  
水・・・160ml  
油・・・20g



昭和  
40年代～

## サラリーマン家庭の食卓

昭和 11 年生まれ  
昭和 40 年、第 2 子出産  
を控え、夫と第 1 子の 3  
人で引っ越してきた。  
大泉町地区

### 私が生協の頃



新潟県に生まれ、結婚まで新潟県で暮らした。実家は米農家であったが、野菜も作り、鶏を飼って卵を売っていた。ふだんの食事は、ご飯、野菜のみそ汁、漬物が基本で、これに朝食には佃煮、昼食には野菜の煮物、夕食には、山菜の煮物か、塩ますを焼いたものか、車麩の煮物がついた。

母も畑に出ていたので、中学生になると家族の食事作りをした。学校の調理実習が楽しみで、さばの水煮缶を使ったカレーライス、ゆで卵を刻んでじゃがいもと混ぜたコロッケなどを作った。

高校の調理実習で洋食を習い、ロールキャベツで初めて豚肉の料理に出会い、マヨネーズを知った。

### 結婚してからの食卓



昭和 34 年に結婚して上京。朝食はご飯、みそ汁、卵料理、付け合せに野菜炒めなど。夫の弁当も作った。昼食は残り物など。夕食はご飯、みそ汁、魚か肉、野菜料理。

近所の人に教わってぬか漬けを漬け始め、今も続けている。

### 練馬区に越してきた頃



昭和 40 年、引っ越してきた当時、家の周りは畑が多かったが、建売住宅も建ち始めていた。周りはキャベツ畑で、大根畑は春日町のほうに多かった。

家から 5 分位のところに魚屋、肉屋、八百屋、乾物屋、お菓子屋、酒屋が集まったマーケットが 1 軒あった。他に魚屋、八百屋が 1 軒ずつあった。冷蔵庫はなかったが、不便ではなかった。

子どもの幼稚園の弁当を作るようになった頃から、食事でも変化して、朝食はパン食になった。

朝食は食パン、牛乳、卵料理、生野菜。昼食はご飯に、お弁当のおかずや前日の夕食の残り物。夕食はご飯、豆腐、わかめなどのみそ汁、ロールキャベツ、青菜のごま和えなど。

ごまはすり鉢でする。祖母に、「すり鉢を割ると火事になる」と言い聞かされていたので、大切に扱っている。子どもや孫にも言い聞かせている。



思い出の  
食事

## ロールキャベツ

### 思い出エピソード

初めての豚肉との出会い。  
子ども達にもよく作って  
食べさせた。

#### 材料（2人分）

キャベツ・・・4枚  
豚ひき肉・・・100g  
玉ねぎ・・・1/4個(30g)  
食パン・・・1/3枚(20g)  
塩・こしょう  
トマトケチャップ・大さじ1

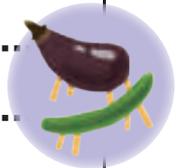
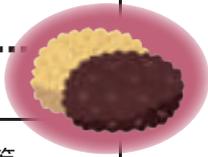
#### 作り方

- 1 キャベツは葉を1枚ずつはがして、芯をそぎ取り、さっとゆでて、水気を切る。
- 2 玉ねぎはみじん切り、食パンは水に浸して軽く絞る。
- 3 肉に2を加え、塩、こしょうをしてよく混ぜ、4等分にする。
- 4 キャベツを広げて3を包み、鍋にきっちり並べる。ひたひたの水とケチャップを加え、落し蓋をしてコトコト煮込む。



# 地域に伝わる伝統料理と食べ物



1月	1日	元旦	おせち料理・雑煮	
	7日	七草	七草粥	
	11日	鏡開き	お供え揚げ・お汁粉	
	15日	小正月	小豆粥	
2月		初午 お稻荷様		
		節分	福豆・いわし	
3月	3日	桃の節句	ちらしずし・ひなあられ・菱餅	
	(春分の日)	お彼岸	ぼた餅	
4月		はなまつり		
5月	5日	端午の節句	ちまき・柏餅	
6月				
7月	7日	七夕		
	14~16日	お盆	お迎えのお膳	
	24日	うら盆		
8月				
9月	1日	八朔		
	9日	重陽の節句		
	(秋分の日)	お彼岸	おはぎ	
9月~10月	旧暦の8月15日	中秋の名月 十五夜(芋名月)	団子・果物・野菜・芋等	
10月	旧暦の9月13日	十三夜(栗名月)	団子・果物・野菜・豆・栗等	
	30日	荒神様		
11月	20日	えびす講		
12月		冬至	かぼちゃ・ゆず湯	
	31日	大晦日	年越しそば	

暮らしの中で、農作物の出来不出来は生活に大きく影響します。神様に農作物の収穫を祈り、豊穰を感謝する祭礼（おまつり）が行われ、長い年月の中ではぐくまれてきました。

伝統行事はそれぞれの地域や家庭によって少しずつ変わりながらも今も大切に受け継がれています。

### 鏡開き（かがみびらき）

1年の家族の無病息災を願いながら、神棚にお供えした鏡餅をいただき正月に一区切りをつける。

鏡餅は割って（開いて）細かくして、お汁粉などにして食べる。



### 八朔（はっさく）

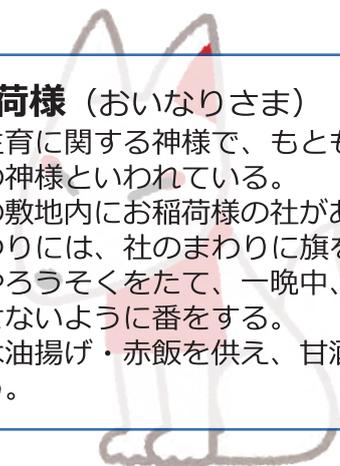
旧暦の8月1日。

この時期になると、農作業も一段落して収穫を待つばかりになるため、取り入れを前に、1日、農作業を休んで豊作を祈願する。お嫁さんも里帰りさせる。

### 小正月（こしょうがつ）

豊作を祈願し、小豆粥を食べる。ゆでた小豆と餅を入れたお粥を炊き、塩味に調味する。

小豆粥を茶碗1杯分を残しておき、18日に食べると蜂に刺されないといわれる。別名、女正月（おんなしょうがつ）年末年始に忙しく働いた主婦をねぎらう意味がある。

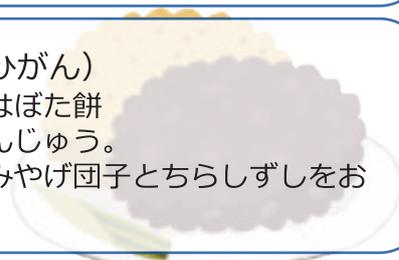


### お彼岸（おひがん）

彼岸の入りにはぼた餅

中日にはおまんじゅう。

彼岸明けにはみやげ団子とちらしずしをお供えする。



### 荒神様（こうじんさま）

台所（火）の神様といわれる。

子どもが36人いるのでお団子36個と五目寿司をお供えする。

### 中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）

別名：芋名月（十五夜）

十三夜（じゅうさんや）別名：栗名月

中秋の名月は旧暦の8月15日、十三夜は旧暦の9月13日に見える月をいう。十五夜が中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習といわれる。

どちらか一方の月しか見ないことを「片見月」または「片月見」と呼び、縁起の悪いことといわれる。

### お稲荷様（おいなりさま）

稲の生育に関する神様で、もともとは農業の神様といわれている。

自宅の敷地内にお稲荷様の社があり、おまつりには、社のまわりに旗を飾り、灯籠やろうそくをたて、一晩中、火を絶やさないように番をする。

翌朝は油揚げ・赤飯をお供え、甘酒を振る舞う。

### お盆（おぼん）

ご先祖様を背負って家に連れて帰る。家では盆棚を作ってお迎えのお膳を用意する。

お膳には、なすの甘辛煮、いんげん煮物、切昆布の煮物、かぼちゃ煮物の4つは必ず用意する。

14日は朝まんじゅう、昼うどん、夜ご飯

15日は五目寿司、てんぷらなど。

24日はうら盆。

お盆にご先祖様が家に帰っている間、お墓の留守番をしてくれた人のために、お盆と同じように五目ずしなどを作ってお供えする。

### えびす講（えびすこう）

五穀豊穰、商売繁盛を祈願し、お膳には尾頭付きの鯛をお供えする。鯛は後で煮たり、焼いたり、潮汁にして食べる。枡に、お金の入った財布などを入れてお供えする。

11月は今年も1年間、働いてきてくれたことを感謝し、1月には働きにでかけるのをお見送りする。（田柄地区）

神棚に尾頭付きの魚とてんご盛りの赤飯、おかず、おつゆ、お神酒をお供えする。

えびす様は商売繁盛の神様といわれ、神様が商いに行くために、枡にお金を入れてお供えする。

尾頭付きの魚は、ますます繁盛するようにますを使うか、鯛や鱈など。鯖は“サバを読む”というので使わない。（南大泉地区）

# 旬 の野菜

をおいしく食べよう

練馬区健康推進課 管理栄養士が発信する

## Instagram ご活用ください!



NERIMAKUKENHOUSU/SINHA

旬の野菜を取り入れた**レシピ**や**食育の情報**が満載!  
区内農業者がおススメする野菜レシピや  
食のプロである「ねりまの食育応援店」が提案する  
レシピも掲載しています!



ここからは、Instagramに掲載している  
**大根**と**キャベツ**のレシピをご紹介しますねり!



練馬といえばやっぱり  
**大根**

練馬区農産物直売所での販売時期 (目安)

**大根** 5~6月、10~12月

**練馬大根** 11~12月

Instagram 「いいね!」❤️多数

# おススメの**大根**レシピ

調理時間

約10分

材料はたった2つ

## 「大根のゆかり和え」

ポイント

調理用のポリ袋を使用することで洗い物が減り、時短になります。

ゆかりの量は好みで加減してください。



### ■材料 (2人分)

大根 6cm (200g)  
ゆかり 小さじ1

### ■作り方

- ① 大根は洗って皮をむき、幅2~3mmのいちょう切りにする。
- ② 大根を調理用ポリ袋に入れ、ゆかりを加えて手袋の上からもみ、しんなりしたら水気をきって器に盛る。

調理時間

約10分

## ホタテ缶詰はハムやツナ缶に代えてもOK 「大根とホタテのサラダ」



### ■材料（4人分）

大根	1/3本（350g）
ホタテほぐし身缶詰	1缶
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々

### ■作り方

- ① 大根はせん切りにして塩少々でもみ、5分たったら水気をしぼる。
- ② ①にホタテ缶詰を汁ごと入れる。
- ③ マヨネーズと、こしょうを入れて和える。

ポイント

大根をうす切りにして、塩少々でしんなりさせてからサラダにすると、マヨネーズを少なくできます。

調理時間

約15分

## お正月に食べたい！ 「干しあんず入り紅白なます」

ポイント

干しあんずの酸味がさわやかな一品です。干し柿でもおいしく作ることができます。お好みで、ゆずの皮をごく細いせん切りにして混ぜると、風味がよくなります。

### ■材料（2人分）

大根	6cm（200g）
人参	3cm（30g）
干しあんず	3個
☆塩	小さじ1/6
☆砂糖	大さじ2
☆酢	50ml

### ■作り方

- ① 大根と人参は3～4cm程度の長さに切って皮をむき、縦に細切りにする。干しあんずは細切りにする。
- ② ボウルに①の大根と人参を入れ、塩小さじ1（分量外）をふって全体を軽く混ぜ、約10分おく。
- ③ ②を手で軽くもみ、しんなりしたら水を加えて塩を洗い落とし水気をぎゅっとしぼる。
- ④ ボウルに☆を入れて混ぜ、③と①の干しあんずを加えて和える。



調理時間

約40分

## シンプルだけど、やっぱりおいしい 「ふろふき大根 ゆず味噌かけ」

### ■材料（作りやすい量）

#### <ふろふき大根>

大根	1本分
米のとぎ汁	適量
昆布	適量

#### <ゆず味噌かけ>

白みそ（西京みそ）	500g
酒	1カップ（200cc）
みりん	1/2カップ
砂糖	100g
ゆずのしぼり汁	1個分
ゆずの皮のすりおろし	

### ■作り方

#### <ふろふき大根>

- ① 大根は厚さ3cmの輪切りにして皮をむき、角を面取りする。
- ② 米のとぎ汁で下茹でし、ほぼ火が通ったら水洗いする。
- ③ 鍋に昆布を敷いて大根を並べ、水をひたひたに加えて、弱火でやわらかくなるまで煮る。

#### <ゆず味噌かけ>

- ① みそと調味料を鍋に入れ火にかけ、焦げないようにく練る。
  - ② ぽってりとしてきたら、ゆずのしぼり汁、すりおろしたゆずの皮を加えて練る。
- ※大量に作っているのので、瓶に小分けにして詰めて密閉して保存する。



ポイント

ゆず味噌は、温めた豆腐や茹でた野菜などにつけてもおいしいです。



調理時間

約30分

## 副菜だけど、メインに負けない料理になる 「大根のステーキ風」



### ■材料（2人分）

大根 2cmの厚さの輪切り6枚（420g）  
 昆布 10cm  
 油 小さじ2（8g）  
 塩 少々

### ■作り方

- ① 大根は2cm位の厚さに輪切りし、鍋にひたひたの水、昆布を入れ、弱火で約20分茹でる。（裏側に隠し包丁を入れ、電子レンジで3分程度加熱しても良い）
- ② フライパンに油を熱し、水気をふいた①の大根を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、塩を少々振る。

ポイント

出来上がりに、大根おろし、ゆずこしょう、小ねぎ、とろろ昆布等を添えたり、しょうゆやポン酢をかけて、お好みの味に！

調理時間

約10分

## 出汁を取らなくてOK☆こっくりおいしい 「大根とちくわの煮物」

ポイント

野菜を電子レンジで加熱しておくことで、味が染み込みやすくなります。また、大根は臭みがとれ、よりおいしく食べることができます。

### ■材料（2人分）

大根 9cm（300g）  
 焼きちくわ 2本（60g）  
 人参 1/2本（75g）  
 水 200ml  
 ☆めんつゆ3倍濃縮タイプ 大さじ4  
 ☆みりん 大さじ2  
 ☆水 300ml  
 小ねぎ（小口切り） 10g

### ■作り方

- ① 大根と人参は皮をむき、それぞれ乱切りにする。
- ② 大きめの耐熱ボウルに①と水を入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで7分加熱し、水気を切る。
- ③ ちくわは2cm幅の斜め切りにする。
- ④ 鍋に②、水、③、☆を入れて中火で煮込み、煮汁が半量ほどになったら火からおろす。
- ⑤ お皿に盛り付け、小ねぎを散らす。



## 昔ながらの保存食 自家製切干大根



大根はきれいに洗って、皮付きのまま太めのせん切りにし、ざるに広げて天日干しで乾かす。

◇2月頃の乾燥した寒い時期に作るのがおすすめ。

◇切った後に一度さっと洗ってから干すと多少風味が落ちるが、早く乾きやすく色が白く仕上がる。

◇天気が良くて風があれば1～2日程度、作る量にもよるが1週間程度で完成。

◇よく乾いたら、密封できるビニール袋に入れて保存する。（よく乾いてないとカビが生える）

◇大根1本で100～150gくらいの切干大根ができる。

調理時間

約30分

※漬け込み時間除く



### ■材料（2人分）

切干大根 20g  
 赤唐辛子 少々  
 酢 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 砂糖 大さじ1/2  
 塩 少々  
 だし汁 少々

### 切干大根のアレンジレシピ その①

## 「切干大根の南蛮漬け」

### ■作り方

- ① 切干大根は水でよく洗って好みの硬さに茹で、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② だし汁に調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 調味液に①を加えて赤唐辛子を加え、漬け込む。

調理時間

約10分

## 切干大根のアレンジレシピ その② 「切干大根の松前漬け」

※漬け込み時間除く



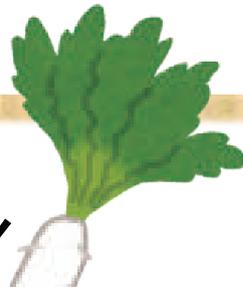
■材料（2人分）	
切干大根	20g
切昆布（乾）	10g
人参	1/6本（25g）
☆水	100cc
☆しょうゆ	大さじ1.5
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1

### ■作り方

- ① 切干大根は水でよく洗って好みの硬さに茹で、水気を切って食べやすい長さに切る。切昆布は洗って短く切り、人参は、3～4cmのせん切りにする。
- ② ☆の漬け汁を合わせて、ひと煮立ちさせて、冷ましてから①を漬ける。



# 大根1本食べつくす！



調理時間

約15分

## 皮で！

### 「大根の皮のキンピラ」

#### ■材料（作りやすい量）

大根皮	1本分
人参	3cm（30g）
ごま油	適量
しょうゆ	適量
砂糖	適量
いりごま	適量

#### ■作り方

- ① 大根の皮は5cmの長さのせん切りにする。人参も同様にせん切りにする。
- ② ①をごま油で炒めて、砂糖、しょうゆで調味し、いりごまを振る。



調理時間

約15分

## 葉で！

### 「大根の葉の炒り煮」

#### ■材料（作りやすい量）

大根葉	1本分
ごま油	適量
しょうゆ	適量
みりん	適量
削り節	1袋（3g）
いりごま	適量

#### ■作り方

- ① 大根の葉はさっと茹で、水にとってよくしぼって細かく刻む。
- ② ①をごま油で炒め、しょうゆ、みりん少々、削り節、いりごまを入れて炒める。



# 学校給食の人気メニューをアレンジ



調理時間

約20分

### 「練馬スパゲティ」

#### ■材料（2人分）

スパゲティ	150g
バター	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
大根（おろす）	6cm（200g）
オイルツナ缶	1缶（80g）
☆酢	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1弱
☆塩	大さじ2/5
☆しょうゆ	大さじ1弱
刻みのり	適宜

#### ■作り方

- ① 大根はすりおろし、ツナ缶は油をきっておく。
- ② ☆とおろした大根を小鍋に入れ、火にかけて煮込む。
- ③ ②の味がなじんだらツナ缶を加え、さらに煮込む。
- ④ スパゲティは塩（分量外）を加え、たっぷりのお湯で茹でる。
- ⑤ 茹で上がったら、バターとオリーブオイルをまぶし皿に盛る。
- ⑥ ⑤に③をかけ、最後に刻みのりを飾る。





都内ナンバー1の生産量

# キャベツ

練馬区農産物直売所での販売時期（目安）

5～7月、10～12月

Instagram「いいね！」 多数

## おすすめのキャベツレシピ

調理時間

約10分

超簡単☆手順2つで！

### 「春キャベツのクミンサラダ」

#### ■材料（2人分）

春キャベツ	1/6個（100g程度）
☆レモン汁	小さじ2
☆塩	少々
☆オリーブオイル	大さじ1
☆クミンパウダー	小さじ1/2

#### ■作り方

- ① キャベツを太めのせん切りにして、ボウルに入れる。
- ② ☆を合わせて①と和える。



調理時間

約10分

キャベツを丸ごと買ったとき、  
外側の葉は煮物に最適！

### 「キャベツのごま煮」

#### ■材料（2人分）

キャベツ	4枚（280g）
だし汁	100ml
酒	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	小さじ1
すりごま	大さじ1

#### ■作り方

- ① キャベツは芯を取りざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁と酒を入れ、①を入れて煮る。
- ③ キャベツがしんなりしたら、みそ、みりんを加えて混ぜ、すりごまも混ぜる。



調理時間

約15分

※漬け込み時間除く

ノンオイルでさっぱり食べられる  
「キャベツのだし浸し」

#### ■材料（作りやすい量）

キャベツ	1/3個（400g）
だし汁	3カップ
酢	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1.5

#### ■作り方

- ① キャベツは1枚ずつ葉をはがし、沸騰したお湯に1枚ずつ入れ、2～3秒茹で、ザル広げて粗熱をとってから細切りにする。
- ② だし汁と調味料を合わせて①を浸す。



調理時間

約20分

## 甘みがある新玉ねぎと、やわらかく・みずみずしい春キャベツで 「新玉ねぎと春キャベツのコールスローサラダ」

### ■材料（2人分）

新玉ねぎ	1/2個弱（80g）
春キャベツ	1/4個（130g）
かにかまぼこ	40g
塩	少々
☆ヨーグルト（無糖）	大さじ3
☆オリーブオイル	大さじ1
☆レモン汁	大さじ1/2
☆砂糖・塩・黒こしょう	少々

### ■作り方

- ① キャベツはせん切りにする。芯の部分は固いためうす切りにしておく。塩を振って5分程度おき、水気をしぼる。
- ② 新玉ねぎは芯を取り除きうす切りにする。
- ③ ボウルに☆を入れて、キャベツと新玉ねぎ、かにかまぼこをさきながら加えてよく混ぜる。



調理時間

約15分

## 春キャベツの甘さがおいしい 「春キャベツのスパゲティ」

### ■材料（2人分）

春キャベツ	4枚（280g）
にんにく	ひとかけ
赤唐辛子	1本
スパゲティ（乾）	160g
オリーブ油	適量
塩・こしょう	少々

### ■作り方

- ① キャベツは芯をとって、大きめにちぎる。
- ② 鍋に湯を沸かして、塩（分量外）を加えてスパゲティを茹で、茹で上がる直前に①を加えて、ひと混ぜして湯を切る。
- ③ にんにくはつぶして刻み、唐辛子は種を取ってちぎる。フライパンにオリーブ油と一緒にに入れて火にかける。
- ④ にんにくの香りがしてきたら、②を加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。



調理時間

約25分

## フライパンひとつで！ 「春キャベツと鶏のレモンクリーム煮」

### ■材料（2人分）

鶏もも肉	1枚（250g程度）
塩・こしょう	少々
春キャベツ	1/3個（200g程度）
薄力粉	適量
オリーブオイル	小さじ1強
酒（あれば白ワイン）	大さじ1強
牛乳	200ml
コンソメ顆粒	小さじ1
レモン汁	小さじ1
バター	大さじ1/2（6g）
乾燥パセリ	適量

### ■作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り両面に塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。春キャベツは4等分のくし切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉の表面にこんがり焼き色をつける。続けて春キャベツを入れ焼き色がつくまで焼く。酒または白ワインを加え、蓋をしてキャベツがしんなりするまで蒸し煮する。
- ③ 牛乳、コンソメ顆粒を加え、鶏肉に火が通るまで中火で煮る。レモン汁、バターを加え塩で味を調え、お皿に盛り、パセリをかける。



調理時間  
約30分

## 電子レンジで出来る！ 「キャベツシューマイ」



### ■材料（2人分）

キャベツ	1/5個（250g）
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1/4個（50g）
豚ひき肉	150g
☆酒、しょうゆ	各小さじ1
☆鶏がらスープの素	小さじ1/2
☆オイスターソース	小さじ1/2
☆おろし生姜	小さじ1/2
☆ごま油	大さじ1/2
☆片栗粉	大さじ1
練り辛子	お好みで

### ■作り方

- ① キャベツはせん切りにし、耐熱容器に入れてラップをせず電子レンジ（600W）で3分加熱する。粗熱をとって水気を絞り、片栗粉をまぶしておく。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れて良く混ぜ、☆とみじん切りにした玉ねぎを加えてよく混ぜ、10等分にして丸める。
- ③ 肉にキャベツをまぶしてぎゅっと握り、耐熱皿にのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で7分加熱する。



キャベツの水気をしっかり絞ることで肉につきやすくなります。肉の加熱が足りなかったら、追加でレンジにかけてください。

## 学校給食の人気メニューをアレンジ



調理時間

約25分

## 甘辛い味付けで、白いごはんがモリモリ食べられる！ 「回鍋肉（ホイコーロー）」

### ■材料（2人分）

キャベツ	2枚弱（100g）
人参	1/4本（40g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ピーマン	1個（30g）
にんにく	1/2かけ
豚薄切り肉	120g
酒	小さじ1/2
こしょう	少々
☆みそ	小さじ2
☆テンメンジャン	小さじ1/2
☆酒	小さじ1/2
☆砂糖	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆みりん	少々
サラダ油	小さじ1
いりごま	小さじ1/2

### ■作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、こしょうで下味をつける。
- ② キャベツとピーマンはざく切り、人参は短冊切り玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。☆は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、①の豚肉を炒める。
- ④ ②の人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツの順に加えて炒める。
- ⑤ ☆の合わせ調味料を③に加え、最後にいりごまを加えて仕上げる。



テンメンジャンは中華甘みそと呼ばれ、商品によって甘さが異なりますので、お好みで量を調整してください。

# 練馬区の主な農産物の販売時期

※あくまでも目安です。実際の販売時期とは異なる場合があります。

品目	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
や さ い	イチゴ												
	インゲン												
	エダマメ												
	オクラ												
	カブ												
	カボチャ												
	カリフラワー												
	キャベツ												
	キュウリ												
	コマツナ												
	サツマイモ												
	サトイモ												
	ジャガイモ												
	シュンギク												
	スイカ												
	ダイコン												
	タケノコ												
	タマネギ												
	トウモロコシ・スイートコーン												
	トマト												
ナス													
ニガウリ(ゴーヤ)													
ニンジン													
ネギ													
練馬大根													
ハクサイ													
春レタス													
ブロッコリー													
ホウレンソウ													
ミズナ													
くだもの	イチジク												
	ウメ												
	カキ												
	キウイフルーツ												
	クリ												
	ブドウ												
	ブルーベリー												
	ミカン												
	ユズ												

## ●認定農業者・都市型認定農業者制度とは

農業者が作成する5年後を目標とする農業経営改善計画について、区が認定する制度です。認定農業者・都市型認定農業者は、作成した農業経営改善計画の実現に向けて、日々農業経営の改善に取り組んでいます。

## ●東京都エコ農産物認証制度とは

一定の技術を用いることで、土づくりを行うとともに化学合成農薬と化学肥料の使用を都が定めた使用基準より減らして生産する農産物を、都が認証する制度です。削減割合によって「東京エコ25」、「東京エコ50」、「東京エコ100」に区分されます。

東京都エコ農産物認証制度について

<https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/norin/syoku/econosanbutu/econosanbutu.htm>



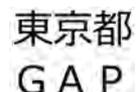
## ●GAP (Good Agricultural Practice) とは

農産物の安全や環境保全、労働安全を確保するための農業生産工程管理の取組であり、農林水産省が導入を推奨しています。GAPへの取組を認証する制度として、一般財団法人日本GAP協会の「JGAP」や東京都による「東京都GAP」等があります。

JGAPについて  
<https://jgap.jp>



東京都GAPについて  
<https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/nourin/shoku/anken/gap>



## これからのねりまの食卓

このハンドブックを作成するにあたり、古くから、区内で生活をしてこられた方々に、年代を追って、各ご家庭の食卓のお話を伺いました。練馬区誕生の頃から、これまで社会状況は大きく変化してまいりましたが、これからも大事に伝えて行かなくてはならないものがあることを、教えていただきました。

### 本物の味の大切さ

ちょっと昔のねりまの食卓は、ごはんを中心に、自分で育てた、または身近なところで採れた旬の野菜を使った食事が基本でした。

旬のとれたてのしっかり味のある野菜と、削りたてのかつお節や煮干しなどの天然のうまみを生かした料理は、煮物やお浸し、あえ物など調理方法はシンプルでも、味は本物、一級品の料理です。そして、年代をこえて承継されてきた安心できる食事です。子どもにとっては、特別嬉しい食事ではなかったかもしれませんが、やがて大人になった時、懐かしい思い出とともに家族の絆を呼び起こしてくれる我が家の味になります。こうして、親から子どもへ食文化として伝えられていきます。



### 自分で作って食べることの大切さ



ちょっと昔は、ほとんど素材から調理をして食事を作りました。食事ができるまでに多くの手間がかかり、家族が協力し合って食事の用意をしました。その中で子どもたちは、食品から料理になって食事になるプロセスを体験し、その技術を身につけ、食にまつわる伝統行事も親から子へ、地域で受け継がれてきました。

目の前に用意された食べ物、どれだけの人の手がかかってできるものか、また、生き物の命をいただいていることも知っていました。生かされている自分を知り、それが自分を大切に生きることにつながっていきます。『食を通して生きる力をはぐくむ』（食育基本法）ことが、意識しなくても毎日の生活の中で繰り返し行われていました。

食べることが限りなく消費することだけになってしまうと、食事を通して生きる力を感じることからかけ離れてしまいます。

今、一人ひとりが健康のための食事を考え、季節や食材に関心を持ち、簡単な料理でもよいから調理をし、自分や家族の食事を守ることを次の世代に伝えていくことが求められています。

### ちょっと昔の普通の食事とこれからのねりまの食卓

昭和40年代後半頃の平均的な食事は、「ご飯、野菜の汁物、魚か肉などの主菜一品、お浸しなどの野菜」という、ごはんを中心とした一汁二菜の食事でした。この食事は栄養バランスが整っていて、世界に誇る日本型の食事です。

外食や中食では主菜中心のおかずや高脂肪の食事になりがちですが、家庭で毎日、普通に食べてほしい、健康的な食事はシンプルなものです。



農地が身近にある練馬区では、身近なところでとれた、旬の新鮮な野菜がたっぷり入った日本型の食事ができる環境があります。心にも体にも優しい日本型の食事を自分で作って食べる人が増え、それを繰り返すことで我が家の味、地域の食文化となっていくます。

**「ねりま」ならではの食育を次の世代に広げていきましょう。**



# 伝えよう！ 広げよう！ 「ねりまの食育」

農地が身近にある区の特徴を生かした「ねりまならではの食育」を推進し、赤ちゃんから高齢者まで生涯を健康で豊かに暮らすために食の環境づくりを進め、食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

## 練馬区食育推進ネットワーク会議

平成19年度から区民・食育関係団体等と連携しながら食育を推進していくために、練馬区食育推進ネットワーク会議を設置し、ねりまならではの食育の実践活動に向けた検討を進めています。

## 練馬区食育推進講演会

年1回、食の大切さを理解してもらい、広く食育を普及、啓発するために講演会を実施しています。

## 「ちゃんとごはん」プロジェクト

一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる「食の自立」を目標に、「ちゃんとごはん」プロジェクトを進めています。

「ちゃんとごはん」では、区の食育推進の取り組みに協力して下さっている食育推進ボランティアの方々と一緒に健康的な食事作りをしています。



## ねりまの食育応援店

住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように、4つのテーマに沿って、食育に取り組むお店を登録し、皆様に広く利用していただくことを目的としています。



ねりまの食育応援店登録店舗の情報はこちらから

練馬ならではの食材を使っているお店

### 練馬産野菜のお店

旬の練馬産野菜を買える、または練馬産野菜の料理（練馬産野菜が35g以上）が食べられるお店です。  
※年に6か月以上提供しています



練馬ならではの食材を使っているお店

### 練馬特産食材のお店

練馬産の農産物または農産物などを材料とした加工品を使用している、または販売しているお店です。



あなたの健康的な食生活を応援するお店

### ヘルシーごはんのお店

主食・主菜・副菜（野菜70g使用）がそろった食事を提供しているお店で  
・野菜料理のお替りができる  
・調味料の調整ができる  
・量の調整ができる  
3つのうちいずれかが可能なお店です。



いつまでも地域に残したいお店

### あなたのいちおしのお店

「あなた」（区民）が推薦する、地域にいつまでも残ってほしいお店です。



## 食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進

区の食生活の課題や、農地が身近にあるねりまならではの食育を進めるため、食育実践ハンドブックを作成し、保健相談所等で冊子を使った食育事業を展開しています。

## 地域と連携した食育の推進

地域の施設と連携し、利用者の世代やニーズに合わせた食育事業を実施しています。



「ねりまの食育」ホームページをご覧ください

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/shokuiku/index.html>





平成25年（2013年）1月 発行  
平成31年（2019年）2月 第三版発行  
令和7年（2025年）2月 改訂版（通算4刷）  
発行：練馬区  
〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1  
電話：03-3993-1111（代表）