

# 食のふるさと運動

おいしい幸せプロジェクト

「食べること」は人に幸せをもたらします。

えひめいやしの南予博2016では、南予地域の豊かさの象徴、  
そして宝である「食」・「食文化」を見つめ、その魅力を再発見し、  
継承、発信する「食のふるさと運動～おいしい幸せプロジェクト～」を展開します。

この運動を通して、人と人をつなぎ、  
地域の財産「食」・「食文化」を豊かな未来につなぎます。

# 高校生食育ふるさと料理マルシェ事業報告書

えひめいやしの南予博2016における「食のふるさと運動」の一環として、次世代を担う高校生による「高校生食育ふるさと料理マルシェ」が実施されました。高校生の考えた料理は大盛況で、たくさんの来場者の方に楽しんでいただきました。



[ダウンロードはこちら](#)

## 南予の新ふるさとごはん

海や山に囲まれた南予地域には、とびっきりの海鮮で美味しい食材がいっぱい。ふるさとの食振興研究協議会では、その中でも特におすすめの食材を使った“新ふるさとごはん”のレシピを作りました。ぜひ作ってみてください。



ダウンロードはこちら

# 高校生ワンプレートランチ

南予の高校生が地元の食材を生かしたメニューづくりに挑戦する「高校生ワンプレートランチプロジェクト」

南予博オープニングイベントでも大好評だった「高校生ワンプレートランチ」のレシピを公開します！



## 食のふるさと運動 高校生ワンプレートランチプロジェクト レシピ集



### 参加校

宇和高等学校・三間高等学校

野村高等学校・宇和島水産高等学校

北宇和高等学校・大洲農業高等学校

監修:「食のふるさと運動」コーディネーター 中村和憲

[ダウンロードはこちら](#)

# ふるさと宇和島の家庭料理集

宇和島市生活研究協議会のみなさんが、宇和島市の家庭料理レシピを1冊にまとめました。

宇和島市の小学校での食育活動などにも活用します。



えひめいやしの南予博 2016

食のふるさと運動

## ふるさと宇和島の家庭料理集



宇和島市生活研究協議会  
えひめいやしの南予博 2016 実行委員会

## 目次

ページ	料理名
1	宇和島鯛めし
2	さつま
3	ひゅうが飯
4	かんころめし(おつめ)
5	鯛そうめん
6	ふくめん
7	ふかの湯ざらし
8	丸ずし
9	包丁汁
10	きやらぶき(ふきの佃煮)
11	卵春天
12	みかんまんじゅう
13	鯛めし
14	おこわ
15	山菜おこわ
16	シンプル菜飯
17	春雨の酢の物
18	カボチャコロッケ
19	大根椎茸なます
20	ねぎといかのぬた

ページ	料理名
21	エビと野菜のかき揚げ
22	鯛のカルパッチョ
23	かぶら蒸し
24	鯛のかぶら蒸し
25	夏野菜のたたき
26	吉田コロッケ
27	豆腐ハンバーグ
28	筑前煮
29	こんにゃく
30	こんにゃく焼き
31	田舎ドーナツ
32	やわらかみかんゼリー
33	ブラッドオレンジゼリー
34	寒天ゼリー
35	蜂蜜入り炭酸まんじゅう



ダウンロードはこちら