

本書について

私たちの暮らしの中で、食事は毎日の楽しみであり、地域の文化や歴史を伝える大切なものです。また、家族や仲間と食卓を囲む時間は、温かい思い出をつくり、世代を超えたつながりをつくれます。

しかし、現代では季節を問わず食材が手に入り、家庭で郷土料理や行事食を作る機会が少なくなっています。さらに、核家族化が進む中で、次の世代へ料理を受け継ぐ場面も減りつつあります。

一方で、「郷土料理を学びたい」「地域の食文化を知りたい」という声は多く、食を通じた地域への愛着を深めたいという関心が高まっています。地域の食文化を次世代へつなぐことは、食を通じて地域への愛着を育むことにもつながります。

そこで、本市の食育推進基本計画に基づき、陸前高田市で昔から親しまれてきた郷土料理や行事食、地元食材を活かした料理のレシピをまとめた、陸前高田の料理レシピ集「たがだの うんめえもの」を作成しました。

本書には、レシピに加え、陸前高田市の行事一覧や行事食について、季節の旬の食材や、食材の下処理方法なども掲載しています。子どもから大人まで、地域の食文化に触れ、食卓を囲む楽しさを感じていただけたら幸いです。

このレシピ集が皆さんの暮らしの中で活用され、家庭や地域の中で食べることの楽しさを感じてもらうきっかけになればと願っています。また、地元の食材や料理に親しむことで、陸前高田の味を自然と次の世代へ伝えていく機会になれば幸いです。

「たがだ（陸前高田）」の「うんめえもの（おいしいもの）」を、家族や友人と楽しみながら、ぜひ作ってみてください。