



県庁所在地
京都市

12月

丹後ばら寿司



酢飯の上に鯖のそぼろや椎茸、かまぼこ、卵など色とりどりの具材を散らした、京都府丹後地方の郷土料理。祭りや祝い事などで食べられるハレの日のご馳走です。“まつぶた”と呼ばれる松の木のできた箱に盛り付けるため、「まつぶた寿司」とも呼ばれます。全国各地に存在する“ばら寿司”ですが、丹後地方では若狭湾に面する丹後半島で古くから大衆魚として親しまれてきた“鯖”を使用していることが特徴となっています。

材料(1人分)

- ①精白米 75g、水 82.5g、だし昆布 0.4g、酒 1.5g
〈合わせ酢〉米酢 12g、砂糖 8g、食塩 0.8g
- ②にんじん 8g、かんぴょう1cmカット 2g、砂糖 0.5g、
薄口醤油 0.8g、水 6.25g
- ③干し椎茸 1g、戻し汁 10g、砂糖 1.2g、薄口醤油 1g
- ④さばの水煮缶 30g、酒 1g、砂糖 5g、薄口醤油 0.8g
- ⑤かまぼこ 5g、きぬさや 5g
- ⑥油 0.75g、卵 25g

作り方

1. 米を洗い、水、だし昆布、酒を入れ炊く。
炊いたら合わせ酢と混ぜ合わせる。
2. 戻したかんぴょうと千切りにしたにんじんを、
②の調味料で煮て、1と混ぜ合わせる。
3. 干し椎茸を、戻し汁と③の調味料で煮る。
4. 鍋に汁気を切ったさば缶と酒を入れ、身をほぐし
ながら乾煎りする。パラパラになったら④の砂糖
と醤油を加え15分ほど炒る。
5. かまぼこときぬさやを茹でる。
6. 鍋に油と卵を溶き入れ、炒り卵にする。
7. 2→4→3→6→5の順でお皿に乗せて完成。

★おすすめ献立例★～京都府メニュー～ 丹後寿司・ゆばのすまし汁・やわらか丹波黒

京都府ってどんなところ？

人口総数は225万2,263人（令和4年8月1日現在）。794年に現在の京都市に**平安京**が遷都されてから約1,200年間、政治、文化、宗教の**中心地**として栄えました。京都市では、中国の都にならってつくられた、**碁盤の目のように区切られた町なみ**を今も見ることができます。

歴史的建造物が多く残っており、17の建物が「**古都京都の文化財**」として**世界遺産**に登録されています。中でも「**平等院**」は10円硬貨のデザインとしても知られる、京都を代表する世界遺産です。

長い歴史の中で受け継がれてきた多くの伝統産業があり、「**西陣織**」「**京友禅**」をはじめ17の伝統工芸品が「**国指定伝統的工芸品**」に指定されています。その高い技術力は、京都はもちろん日本の文化や産業の発展に欠かせない役割を果たしてきました。

京都府の食文化

平安遷都以来、日本の中心地として栄えてきたことで食文化が発展。“日本料理の五体系”と称される「**京料理**」が形成されました。**大饗料理、精進料理、本膳料理、懐石料理、有職料理**などがあり、現在も料亭や割烹で楽しまれています。

若狭湾で獲れた鯖を中心とした魚介類を都へ運ぶためのルート“**鯖街道**”では、鯖を塩漬けや焼き鯖にして運ぶなど様々な工夫がなされ、貴重な青魚を楽しむ文化が生まれました。

京都府の給食情報

1食あたりの
給食費（平均）

小学校 **253円**
中学校 **296円**

完全給食実施人数

小学校 **12万552人**
中学校 **2万1,464人**

実施率
99.6%

実施率
37.7%

(平成30年文部科学省)