

心と体においしい



日進伝統料理をつなぐ

◎農政課
☎ 0561・2197
☎ 0561・1871

📧 nousei@city.nissin.lg.jp

日進市には、受け継がれてきた、たくさん
の伝統料理があります。
人間が健康に暮らしていくには、発酵食
品などの伝統料理は、栄養面でも、また、
家族の笑顔や会話を育み豊かな関係を
築いていくうえでも重要なものです。
ぜひこの機会に、伝統料理をつかって、
豊かな生活をおくりましょう。

簡単に作れる！
季節のオススメ伝統料理



「梅ジュース」

【材料】3〜4人分

□梅・1kg

□氷砂糖(砂糖でもよい)：1kg

【作り方】

①梅を水洗いし、水気を切ります。

②梅を冷凍庫に24時間入れます。

(冷凍することで失敗なく短時間で
作れます。)

③消毒したビンに、砂糖と梅を交互に
敷き詰め密閉します。

④冷暗所に常温で保存し、梅から水分
が出始めたら、時々ビンを動かし砂
糖を溶かします。

※約10日で出来上がります。

※完成した梅ジュースは、水や炭酸水
など好みのもので割って飲むのがお
すすめです。

完成した梅ジュースは、冷蔵庫に入
れて保存してください。

もっと地元の伝統料理を学んでみたい人へ

日進生活改善実行グループ

私たちは地産の野菜やお米を、伝統料理として親から子へ、孫へ伝承していくことを大切に活動して
います。主な活動内容は市民講座(味噌、梅干し作りなど)開催の他、伝統料理の勉強会(季節の伝承
料理)を月1回、第二木曜日(市内の福祉会館や市民会館など)で行っています。

伝統料理を楽しみながら学んでみたい！という人の参加を募集しています。ぜひ参加
してみませんか？

8月の勉強会は、「おいしいものづくりなご」(6・7月の勉強会はありません)
【市ホームページに、他にも季節の伝統料理レシピを掲載しています。】



市ホームページ