



次世代へしもつかれを繋ぐ

令和8年度大学地域連携活動支援事業 中間報告会
令和8年10月15日



國學院大學栃木短期大学
人間教育学科 生活健康フィールド

平手万桜 鈴木愛菜 藤掛彩夏

写真：農林水産省「うちの郷土料理」



しもつかれとは



栃木県を中心に伝わる郷土料理

鮭の頭、大根、にんじん
煎り大豆、酒粕などを煮込む

初午にお供えする行事食
食材を使い切る暮らしの知恵



1. 背景：家庭で作る機会の減少

「減っている」と回答した栃木県内の自治体：63.4%

		調査数 () 内数字	増えている	減っている	変わらない	不明
合計%		100(100)	1.0(1)	59.0(59)	1.0(1)	39.0(39)
都道府県	栃木県	100(41)	2.4(1)	63.4(26)	2.4(1)	31.7(13)
	茨城県	100(23)	0.0(0)	73.9(17)	0.0(0)	26.1(6)
	千葉県	100(2)	0.0(0)	100(2)	0.0(0)	0.0(0)
	埼玉県	100(24)	0.0(0)	29.2(7)	0.0(0)	70.8(17)
	群馬県	100(4)	0.0(0)	50.0(2)	0.0(0)	50.0(2)
	福島県	100(6)	0.0(0)	83.3(5)	0.0(0)	16.7(1)

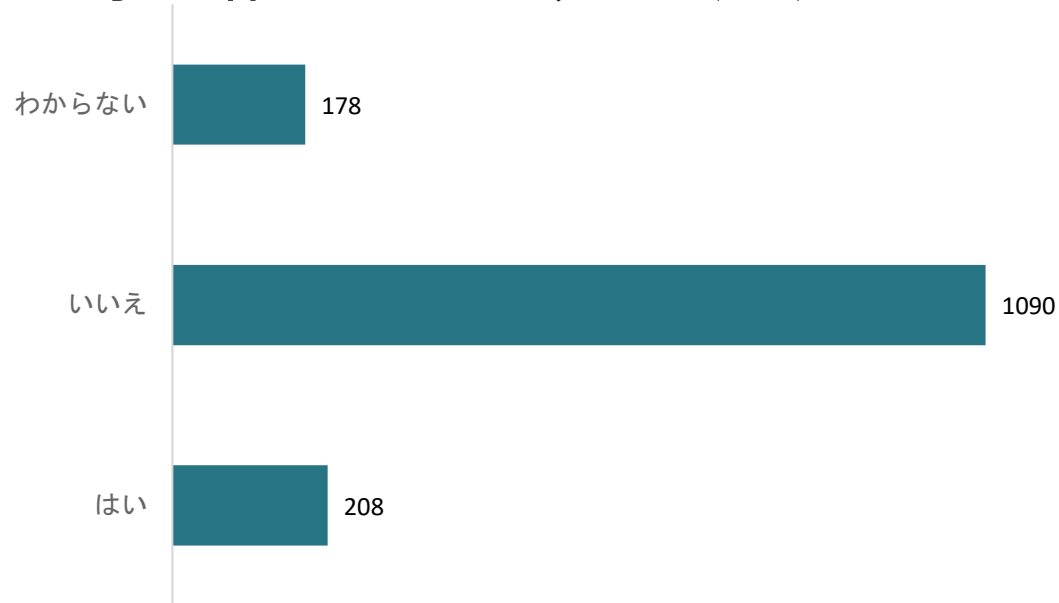
出典：『シモツカレ調査報告書』 p.33（自治体調査、全体N＝100）



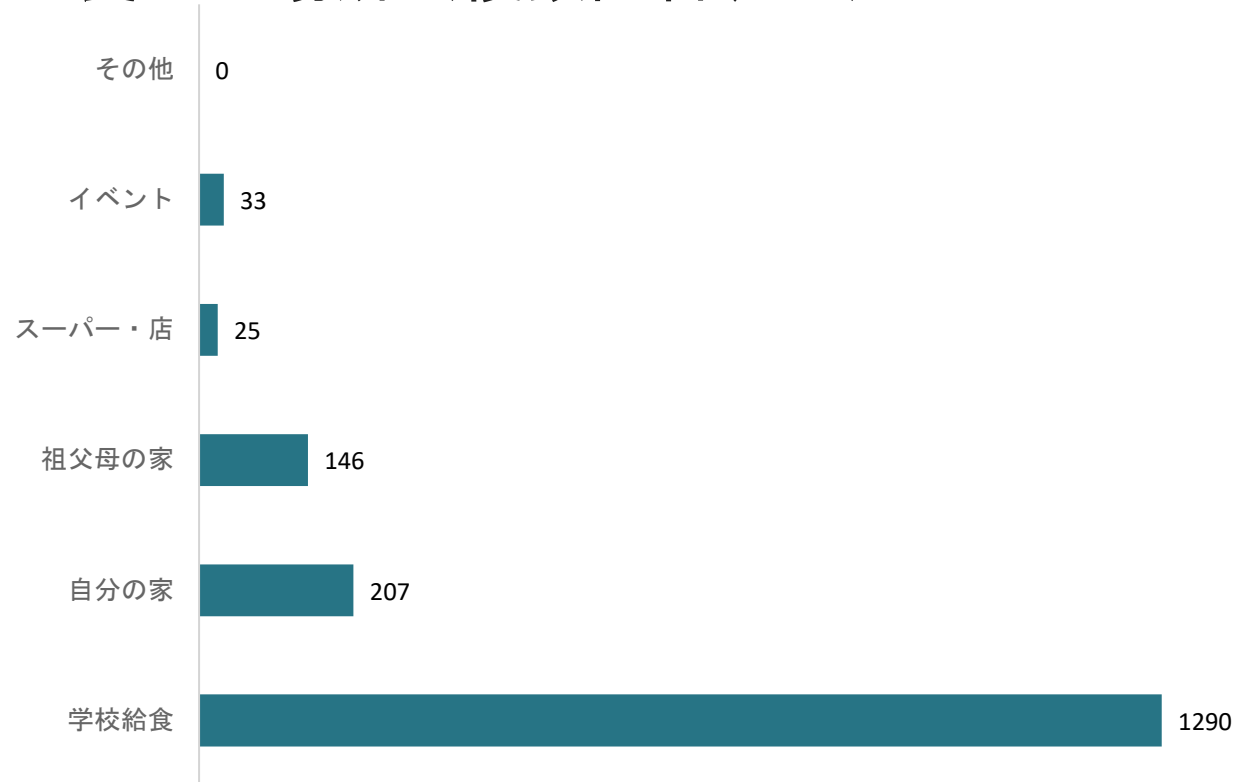
小学生の食経験と家庭での調理

家で作っている：208人（全体の約14.1%）

家で作っていますか（人）



食べた場所（複数回答、人）



栃木市15校の小学生調査：全体1,477人／左図の項目別回答数合計1,476人
出典：真田先生による調査（元資料の集計値）



2. 目的：交流を通じた食文化の継承

短大で学んだしもつかれを
地域との交流を通して伝える

小学生が「知る」「作る」機会をつくる



3. 活動計画

1. 伝え方と作り方を学ぶ
2. 小学生向けの説明資料を作成する
3. 小学校でしもつかれを紹介する
4. 小学生との調理体験、移住者への紹介
5. 全日本しもつかれコンテストへの参加を目指す



4. 現在の進捗

これまで

外部講師から伝え方と作り方を学習

小学生向けの資料を作成し、発表を準備

これから

小学校での紹介と地域での調理体験



語り部から学んだ伝え方



学んだこと
話す速度の工夫
オノマトペの活用



活動への生かし方
子どもが調理の様子を
思い浮かべられる説明



調理と商品開発からの学び



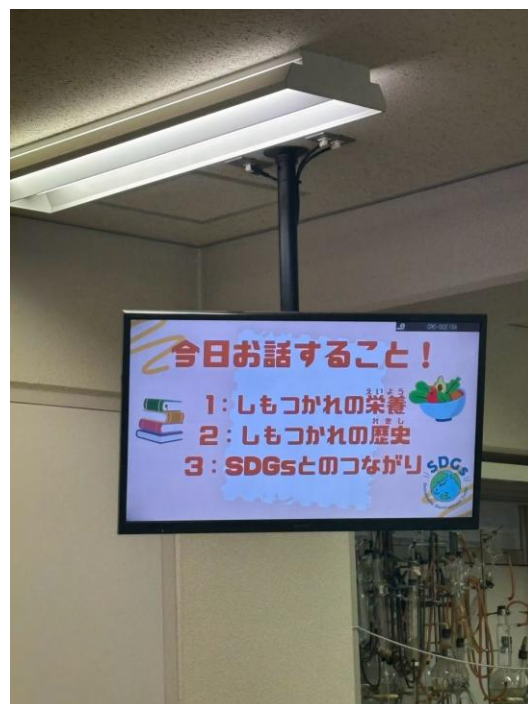
学んだこと
しもつかれの材料と作り方
ビスコッティの商品開発の
苦労



活動への生かし方
基本の作り方を伝え、料理
に触れるきっかけを増やす



小学生向けの説明資料と発表準備



作成した資料をもとに発表を準備
子どもに伝わる言葉と話し方を見直す



5. 今後の活動：小学生との調理体験

國學院大學栃木短期大学
人間教育学科
生活健康フィールド

大学地域連携
活動支援事業

参加費
無料

小学生のための
秋のワークショップ
しもつかれを繋ぐ

10月25日（日）

13:00～14:30



しもつかレン

しもつかれを学ぶ！
-鬼（おに）おろして知っている？
しもつかれを作ってみよう！-

講師：生活健康フィールドの学生
（指導教員：真田知恵子）

対象・定員：小学生10名（小学生3年生以下の方は同伴者1名）

会場：きららの杜とちぎ蔵の街楽習館3階調理室

〒328-0016 栃木県栃木市入舟町6-8

申込方法：本学WEBサイト、または下記QRコードから

申込期間：2026年9月30日（水）～10月22日（木）

國學院大學栃木短期大学

〒328-8588 栃木市平井町608番地

電話 0282-22-5511(代表)

【平日】9:00～15:00

【土曜日】9:00～13:00



WEBサイト

申込QR

國學院大學栃木短期大学
人間教育学科
生活健康フィールド

大学地域連携
活動支援事業

参加費
無料

小学生のための
冬のワークショップ
しもつかれを繋ぐ

12月13日（日）

12:00～13:30



しもつかレーヌ

しもつかれを学ぶ
-鬼（おに）おろして知っている？
しもつかれを作ってみよう！-

講師：生活健康フィールドの学生
（指導教員：真田知恵子）

対象・定員：小学生10名（小学生3年生以下の方は同伴者1名）

会場：きららの杜とちぎ蔵の街楽習館3階調理室

〒328-0016 栃木県栃木市入舟町6-8

申込方法：本学WEBサイト、または下記QRコードから

申込期間：2026年10月26日（月）～12月10日（木）

國學院大學栃木短期大学

〒328-8588 栃木市平井町608番地

電話 0282-22-5511(代表)

【平日】9:00～15:00

【土曜日】9:00～13:00



WEBサイト

申込QR

開催予定

10月25日
蔵の街楽習館

12月13日
蔵の街楽習館



地域への発信と今後の目標

大学地域連携活動支援事業

國學院大學栃木短期大学
人間教育学科
生活健康フィールド



栃木の郷土料理
しもつかれを繋ぐ！

Achikochiコケトチ
FMくらら857(85.7MHz)で放送！
第2水曜日12時～12時30分



國學院大學栃木短期大学

令和8年12月9日（水）

しもつかれによる
地域連携活動

本学教員 真田 知恵子

令和9年1月13日（水）

栃木語り
しもつかれのお話し

栃木語り部の会代表
間中一代氏

令和9年2月10日（水）

しもつかれと
地域連携活動

本学学生と教員

大学地域
連携活動
支援事業

國學院大學栃木短期大学
人間教育学科 生活健康フィールド

栃木の郷土料理
しもつかれを繋ぐ！



しもつかれの歴史や
文化を学び
しもつかれを知る！

日時：11月7日（土） 10時30分～12時

会場：きららの杜 とちぎ蔵の街楽習館（栃木市市民交流センター）
栃木市入船町6-8

定員：10名（先着順）

栃木市に移住された方、栃木市に関心がある方、ご参加
お待ちしております。

*当日、お車の方は栃木市役所の駐車場をご利用ください。

◆申し込み：QRコードから2026年10月5日（月）～11月3日（火）まで

◆問い合わせ先

國學院大學栃木短期大学 公開講座係
栃木市平井町608番地

電話 0282-22-5511(代表)【平日】9:00～16:00【土曜日】9:00～13:00

協力：栃木市地域振興部地域政策課



申込QR



短大WEB

FMくらら857
12月～2月に
活動を紹介予定

11月7日
移住者向け講座

コンテスト参加
を目指す



次世代へしもつかれを繋ぐ

学んだ作り方と伝え方を
地域での交流に生かす



知る・作る機会を次世代へ

ご清聴ありがとうございました

