



こかぶの蒸し煮



地粉とごまの揚げ菓子



白菜おにぎり



豚肉とキャベツの炒め物



塩麹の漬物



花寿司(バラの花、四海巻)



町生活研究グループ連絡協議会の皆さん

↑生活や地域の課題解決のために会員同士で勉強を積み重ねるなど自主的な活動を続けています。食の交流会や料理教室を開催し、地産地消や食育、地域活性化にも大きく貢献しています

Close up I

伝えたい、残したい

味

町生活研究グループ連絡協議会
「食の交流会」から

失われつつある「味」に注目

生活研究グループの歴史は古く、昭和34年までさかのぼります。当時、厳しい環境に置かれた農家の女性の交流を図り、生活を改善して明るい地域づくりを進めるために組織されたのが生活改善グループ、現在の生活研究グループです。

グループではこれまで、生活全般に対する改善運動に取り組んできました。中でも食生活の改善は主要な取り組みです。近年は核家族化やライフスタイルの変化などから「ふるさとの味」「わが家の味」が失われつつあります。グループはこうした点に注目し、取り組みを進めています。

地域の伝承料理を若い世代に伝えるため、現代風にアレンジしたレシピを紹介。また、こうした料理を子どもたちに食べてもらえるよう、幼稚園や小・中学校の給食のメニューに採用されるよう働き掛けました。さらに、中学校家庭科の調理実習で講師を務めるなど、さまざまな機会を通じて、地域の食文化の継承・発展に努めています。

料理のレシピから大切な絆へ

食は歴史であり、文化であり、命をリレーするものです。また親から子へ、さらに孫へと継承される大切な絆でもあります。今回は「食の交流会」で試食された料理のレシピを添えて、「伝えたい、残したい味」を紹介します。



↑「食の交流会」の様子。彩りよく調理された数々の料理を試食した来場者の皆さんは、熱心に調理法について質問していました





地域の食べ物を知ってもらいたいことは、 地域への愛着にもつながる

食事や料理を通じて出会う「きっかけ」になってくれれば

町でも核家族が進んでいるようです。そのために伝承料理が伝わらない家庭が多くなっています。だから「食の交流会」のような場があると、これまで伝承されてきた「良いもの」「おいしいもの」を若い人に伝えることができるので、自信を持って「これは、良いことだ」と言えます。皆さん関心を持ってくれて、作り方や食材について積極的に質問をしてくれるのもうれしです。「さっそく作ってみます」と言われると「やって良かったな」とやりがいを感じます。

**伝承料理は代々伝わる
家庭の味＝ふるさとの味**

皆さんが生まれた時から食べている料理、家で食べている料理こそ伝承料理です。伝承料理には地域で採れる食材が使われています。地域で採れた食材を使い（地産地消）ながら代々受け継がれてきた地域独自のもの。つまり、ふるさとの味です。思い浮かびませんか、あの味、この味って。

子や孫まで伝えたい ふるさとの味を

伝える人



町生活研究グループ連絡協議会
会長 島田 幸枝さん
(秋妻・17区)

「今の若い人は親から料理を教わっていないだけでなく、毎日忙しくて料理を作る時間もない。きんぴらなどの作り方を教えて」と言われたときは驚きました。話すのは、町生活研究グループ連絡協議会会長の島田幸枝さん。「食の交流会」の主催者です。どんな思いで普及活動をしてきたのか、伺いました。

**変わりながら、変えながら。
それでも残していきたいもの**

町生活研究グループ連絡協議会（以下、生活研究グループ）では「家庭の味」である伝承料理を復活・継承させ、子育て中の家庭をはじめ、若い世代へ普及することで、全ての町民が健康で明るく、元気に生活できるまちの実現を目指して頑張っています。そんな私たちの活動も歴史を重ねて50年が経過しました。活動を続けていて「食文化も時代の流れとともに変わったな」と常々感じています。今は24時間営業のコンビニやレストランに行けば何でも手に入り、す

ぐに食事ができる時代です。そのせいでしょうか、料理が苦手だからと外食やインスタント食品を多く与えている若い親が増えてきたように思います。このことが子どもたちの食生活の乱れにつながっていると思うと、とても心配になります。「ライフスタイルの変化は時代の変化。仕方がない」と言ってしまうばそうかもしれないが、家庭で料理を作る機会が減ってきていることは事実です。料理が自然に受け継がれにくくなっていくことを踏まえ、家庭に代わって地域の料理を伝承しようと開催してきたのが「食の交流会」です。

**昔から言いますよね
「旬のものを食べましょう」って**

地域によって、季節ごとに採れる食材には違いがありますがこれを「旬のもの」と言います。伝承料理は旬のものを旬のうちに、いかに安く、おいしく食べるかを考えて作られているように思います。旬のものを旬の時期に味わい、季節を感じる。これって実は、最高のぜいたくだった

りします。今はどんな時期でも食べられる食材が増えてきたので、その食材の旬の時期を知らない人たちが多くなります。旬のものは栄養価が高く、安く、おいしい。バランスよく食べれば、健康にもつながります。

**普及活動には課題も
ずばり、世代交代と後継者育成**

私たちのような農家のお母さんが持つ農産加工の技術や食に対する関心の高さは、いつの時代も変わりません。今まで培ってきた技術や伝承料理を資料化するだけでなく、実際に料理をして、引き継いでくれる人を育成する必要があります。でも、残念なことに生活研究グループの世代交代がうまく進んでいません。農家が減少している今、農家にこだわらなくてもいいと考える人が増えています。女性の持つ技術やパワーを次世代の「お母さん」に引き継ぎたいですね。若い人には、ふるさとに伝わる味を意識的に守ってほしいと思います。今の人の味覚やライフスタイルに合うようにアレンジしながら入れてほしいですね。

町の給食でもおなじみ すいとん



具だくさんで作るとコクが出ておいしいすいとん（写真はイメージ）

材料(5人分)

- 里芋……………小4個
- ごぼう……………1/2本
- 大根……………1/3本
- にんじん……………1本
- 長ねぎ……………1本
- 油揚げ……………2枚
- サラダ油……………40g
- A 中力粉……………100g
- すいとん粉……………100g
- 水……………200cc
- しょうゆ……………100cc
- B みりん……………30cc
- だしの素……………大さじ2
- 水……………2リットル弱

作り方

- ①里芋とにんじんは半月切り、大根はいちよう切り、長ねぎは斜め切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、あく抜きをする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、香りがしてきたら里芋・大根・にんじん・油揚げの順に炒める。
- ③鍋に水を2リットル入れたら強火にかけ、沸騰させてからあく取りをする。
- ④中火にしてから、だしの素としょうゆを少々入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤中力粉とすいとん粉をボールに入れ、水でよく溶いて、すいとんを作る。
- ⑥具が柔らかくなったら、しょうゆとみりんで味付けする。
- ⑦すいとんを鍋に入れ、浮かんできたらねぎを入れる。

和気あいあい、愛情込めて

生活研究グループ 会員募集中！！

「食の交流会」に参加した人の中には、町内幼稚園のお母さん、農家のお嫁さんも。加工や料理に関心の高い人の掘り出しにつながりました。生活研究グループでは、若いお母さんたちでグループになって参加してください。かたがたを募集しています。会員になって一緒に活動しませんか。

参加者 募集

親子料理教室・ふるさとの味を作ってみよう！

- 【期日】3月27日(金)
- 【時間】午前10時～午後1時
- 【会場】邑楽町公民館
- 【内容】伝承料理を作る
- 【対象】小学生以上の子とその保護者
- 【定員】15組(先着順)
- 【参加費】1人300円
- 【持ち物】エプロン、三角巾、タオル
- 【申込方法】電話で申し込む
- 【申込開始】3月16日(月)午前9時
- 【申込・問合せ先】町生活研究グループ連絡協議会事務局
(役場農業振興課内) ☎47-5025



邑楽町産の白菜を使った「ロール白菜」作りに挑戦

Close up 1
伝えたい、残したい味

いつものカレーを和風に変えて
じゃがいものカレー煮

わかばグループ・小林隆子さん(馬場大林・25区)



材料のじゃがいも、玉ねぎ、コンソメはどの季節にもある定番野菜。カレーを作るのもりで味付けだけちょっと工夫、簡単にできますよ。

- 材料(2人分)
豚バラ肉……………150g
じゃがいも……………3~4個
玉ねぎ……………2個
にんじん……………小さ目1本
サラダ油……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
カレー粉……………大さじ1
水……………1カップ
コンソメ……………適量
水溶性片栗粉(片栗粉)小さじ1
水……………小さじ2
- 作り方
①玉ねぎ、じゃがいもは縦半分にし、くし形に切る(じゃがいもは水にさらす)。にんじんは半月切り
②鍋にサラダ油を熱して、玉ねぎと切り分けた豚バラ肉を炒め、全体に油が回ったらしょうゆ、みりん、砂糖、カレー粉を入れて混ぜる
③②の中に水切りしたじゃがいもとにんじんと水、さらにコンソメを加え、中火で10分程度煮る
④じゃがいもが柔らかくなったら味見をして、好みの味にする
⑤水溶性片栗粉を入れ、全体を大きく混ぜてとろみが出たら、出来上がり

ネギ嫌いを克服
ネギピザ

さざんかグループ・阿部千代子さん(古家十軒・30区)



ピザ生地はしっかりとこねて、薄くしましょう。こねただけでおいしくなります。トッピングは好みです。オリーブオイルもおすすめです。

- 材料(2人分)
ピザ生地ミックス粉……………200g
水……………1/2カップ
油……………大さじ1
ねぎ(中)……………2本
ベーコン、とろけるチーズ…適量
A (みそ……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1)
- 作り方
①ボールに水と油を入れ、ピザ生地ミックス粉を入れてよくこね、ラップをして15分ねかせる
②ねぎの上半分を荒いみじん切りにする
③ねぎの下半分を薄く斜め切りにする
④ねぎみそを作る。②のねぎとAを加えて、しんなりするまで加熱する
⑤フライパンに①を薄く延ばして中火で3~4分焼き、底面に焼き色が付いたらひっくり返して④を塗る
⑥⑤の上に③とベーコン、とろけるチーズをのせて、チーズが溶けるまで焼く

白あえには季節の野菜が一番
ちぢみほうれん草の白あえ

石打グループ・関谷豊子さん(石打・20区)



すり混ぜる胡麻と豆腐のすり方がおいしさのポイントです。丁寧にすり混ぜると、胡麻は香りが増し、豆腐はより滑らかになります。

- 材料(4人分)
ちぢみほうれん草……………280g
にんじん……………40g
こんにゃく……………60g
ちりめんじゃこ……………20g
豆腐……………175g
ごま……………大さじ3
りんご……………50g
A (砂糖……………小さじ1.5
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1)
B (砂糖……………大さじ2
みそ……………大さじ1)
- 作り方
①豆腐は熱湯に2~3分入れ、ザルに上げて水気を切っておく
②ちぢみほうれん草は、色よくゆで上げ、3~4cmに切る
③にんじん、こんにゃくは千切りにし、さっと湯がき上げておく。鍋にAの調味料を入れて火にかけ、にんじん、こんにゃくに味を絡ませる
④ちりめんじゃこは、さっと熱湯をかけて、ザルに上げる
⑤すり鉢にいったごまを入れ、よくする
⑥⑤に豆腐を加え、さらによくすり混ぜる。すれたらBの調味料を入れて、なじませる
⑦⑥に②③④を加えてよく混ぜ合わせ、りんごを加えて出来上がり

おまたせしました!

Close up 1
伝えたい、残したい味

「食の交流会」で振る舞われたレシピの中から、各グループのオススメレシピを一品ずつ紹介します。メンバーからアドバイスもいただきました。



紹介できないレシピも全てまとめた【レシピ集】があります。希望する人は下記まで、どうぞ。



町生活研究グループ連絡協議会
(役場農業振興課内) ☎47-5025

子どもも大人もみんな大好き
ささみのフライ

ひまわりグループ・中村千代子さん(大谷端宿中赤東・31区)



ささみは鶏肉の胸肉に近い部位で、脂肪が少な目の特徴です。ささみにはさむ具材は、食べる人の好みでいろいろ試してみてください。

- 材料(4人分)
ささみ……………4枚
青しそ……………4枚
明太子……………少々
スライスチーズ……………2枚
小麦粉……………少々
卵……………1個
パン粉……………少々
キャベツ……………少々
- 作り方
①ささみは観音開きに切って広げる
②①に青しそを広げそのまま乗せ、2枚には明太子を塗り、あとの2枚には半分に折ったチーズを置いておく
③縦半分に折り、小麦粉、卵、パン粉をつけて、フライを作る
④半分に切って、切り口を見せるように盛り付ける。キャベツを添えて、ソースでいただく

果物のビタミンを丸々
みかんジャムの米粉ケーキ

S・Kグループ・上村みね子さん(古家十軒・30区)



冬場に作る時は、バターが溶けにくいので電子レンジを使って溶かすとよいです。みかんのほかに、りんごやなしでも挑戦してみてください。

- 材料(4人分)
米粉(製菓用がよい)……………125g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
みかんジャム……………1個分(汁も)
バター(無塩)……………125g
全卵Mサイズ……………2個
砂糖……………70g
- 作り方
①柔らかくしたバターに砂糖を2~3回に分けて入れる
②①によくほぐした卵を少しずつ混ぜながら入れる
③②にベーキングパウダーと一緒にふるった米粉を2~3回に分けて入れる
④③にジャムを入れて、よく混ぜ合わせる
⑤パウンドケーキ型にオープンシートを敷いて、生地を流し入れる
⑥170℃で予熱したオーブンに入れ、170℃で25分弱焼く
⑦竹串を刺してみて、なま生地が付いてこなければ焼き上がり
- ※みかんジャムは、家で採れたみかんを汁も入れてマーマレードにします。レモン汁を数滴加えると風味が増します。

町産の白菜でピカイチ
白菜のはさみ蒸し

クローバーグループ・小川千代子さん(坪谷・22区)



白菜に挟む中身の具材は、ハンバーグを作る感じで、冷蔵庫の整理を兼ねて、残り物で作ってみるといいかもしれません。

- 材料(4人分)
白菜……………1/2個位
しいたけ……………3枚
にんじん……………1/2本
ねぎ……………10cm
いんげん……………100g
ひき肉……………300g
卵……………1個
パン粉……………1/2カップ
塩……………少々
片栗粉……………適量
A (しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
片栗粉……………適量)
- 作り方
①蒸し器に白菜を入れ、しんなりする程度に蒸して、1枚ずつ剥がす
②しいたけ、にんじん、ねぎはみじん切り、いんげんは5mm程度に切る
③ボールにひき肉を入れ、よく混ぜ②と卵、パン粉、塩を加えてさらに混ぜる
④耐熱容器に白菜を平らに敷き、片栗粉をふって③の半量を広げる。これを繰り返す
⑤蒸し器に④を入れ、30分程度蒸す
⑥耐熱容器の底に溜まった汁にAを加えて、片栗粉を倍量の水で溶いて、とろみをつける
⑦容器から⑥を出して、食べやすく切り、⑥をかける

保存食としてもオススメ
芋がらの煮物

秋妻グループ・飯塚正江さん(秋妻・17区)



さつまあげと干した八頭の茎(芋がら)をそろえて切るのがポイントです。歯ごたえを残すなら最後の煮る時間が長くないように。

- 材料(8人分)
干した八頭の茎(芋がら) 15本
にんじん……………中1本
さつまあげ……………2枚
油……………大さじ3
A (しょうゆ……………大さじ4
砂糖……………大さじ4
酒……………大さじ2)
- 作り方
①干した八頭の茎(芋がら)を4~5cmの長さ(芋がら)に切って、30~60分水に浸して戻す
②にんじんを千切りにする
③さつまあげを厚めの千切りにする
④鍋に油を入れ、①②③の材料をさっと炒めてから、Aを加えて煮る

