

「食べる」を大事に・・・

ごはん大すき！にぎにぎの会

市内在住の母親を中心に子どもの「食べる」を大事に考える「ごはん大すき！にぎにぎの会」
平成21年9月に発足。月1回（毎月第3木曜日）『にぎにぎ広場』を中心に活動中

「帰れる味」を子ども達につくってあげたい

情報や食べ物があふれた時代の中で、「いろんなものをバランスよく食べさせなくては！」「離乳食ってどうすればいいの？」など、子どもの「食べる」ことにかえて迷いや不安が募ったり、大きな負担を感じている母親たちも少なからずいるのではないのでしょうか。

そんな時こそ、『ごはんに味噌汁、お漬物』。昔の人の知恵を借りて食事作りをすることで、肩の荷を下ろしてみませんか、と提案しています。

「毎日の『食べる』をもっとおいしく、もっと楽しく」をモットーに、郷土の味や季節のお料理などを毎日の食卓に生かそうと、ぬか床づくり、干し野菜、味噌仕込みなど「食べる」にまつわる手作業を子どもたちと楽しく体験し、みんなで「はじめの一步」を踏み出しています。

「食べ物の好みは、幼い頃に食べた味に強く影響されると聞きます。年頃になれば、食が乱れることもあるでしょうが、そんな時でもから

問 ごはん大すき！にぎにぎの会
☎62-1786 <北村>
Eメール nigiginokai@yahoo.co.jp

だに刻み込んだ味があれば、いずれ帰ることができるはず。『生きる知恵』の詰まった郷土の味を食べ継ぎ、『帰れる味』を子ども達の心とからだに刻んであげたい！」と同会代表の田中裕子さん。

そんな想いで、また今日も台所に立ち、そして活動を続けています。



ぬか床づくりの様子



メンバーと市長く座ぶとん会議にて>

今月の表紙

味噌づくり 食文化を守り続けたい

市内各地域で味噌づくりが始まっています。戦国の駅おみやげ館（内保町）でも、お客さんそれぞれが持ち込んだお気に入りの大豆を使ってオリジナルの味噌を作ってくれます。

ここの味噌は地元の人からも大変評判だそうで、そのおいしさの秘訣について、40年近くここの味噌づくりに携わっている吉田さんは、「減塩であること」、「米の量に対して倍近くの麹菌を使っていること」、「麹づくりから手作り丁寧で作っていること」をあげました。

また、「味噌は体に大変よい。日本の生活の知恵からくるまさに食文化です。食文化を守るためにも、もっと味噌を食べてほしい」と話していました。

味噌づくりは、2月中旬頃まで行われています。



問 (株)あざいまちづくり商店
☎74-1261



寒い時期、体を芯から温めるのに味噌汁はかかせません。伝統料理「打ち豆汁」を紹介いたします。
秋に収穫された大豆は、タンパク源として貴重で、山里では打ち豆などにして大切に使われてきました。夕方から翌朝の汁の準備にかかり、打ち豆をふきこぼれないように注意しながら炊いておくと、ほっくりとよい味になります。具のかぶなどを大きめに切って煮ておくと、翌日には味がよく染みて、とてもおいしいです。

打ち豆汁

材料 (4人分)

大豆	40g
かぶ	1/2個
さといも	2個
干しズイキ	小2, 3本 (5g程度) ※道の駅などで購入できます
ネギ	1/2本
油揚げ	1/2枚
だし汁	カップ4 (800ml)
みそ	大さじ4



- ① 打ち豆の下準備
大豆を水で洗い、30分程度水に浸けておく。
- ② 敷き布を敷いた蒸し器に水を入れ、沸騰したら布の上に直に豆を置いて、15〜20分蒸す。



☆①の豆を蒸すまでの工程は、生の大豆を10分ゆで、ビニール袋に入れて一晩寝かすことで代えられます。

- ③ その他の具材の下準備
かぶとさといもは大きめの乱切りにする。
- ④ 油揚げは熱湯をかけた後、1センチの細切りにする。
- ⑤ 干しズイキは15分ほど水に浸けた後、絞って3センチの長さ切る。
- ⑥ ネギは小口切りにする。(かぶの葉でも代用できます)



- ☆「打ち豆」になった状態の大豆をスーパなどで購入することもできます。
- ② 出し汁を弱火にかけ、あたたかくなってきたら打ち豆を入れ、豆が吹きこぼれないように注意しながら煮る。
- ☆ここで、味噌を半量入れる。こつすること、煮立ったときの打ち豆の吹きこぼれが防止できます。



作り方を教えてくれたのは、

湖北町食事文化研究会代表 肥田 文子さん

肥田さんは、「湖北町の伝統食・地産食」の調査・試作研究をし、レシピ本を発刊しています。

また、消費者や小・中学生への伝統料理教室を開催しています。

料理教室の体験後、家庭で「家族と一緒に作ったよ」との声を聴くのが、一番うれしかったと話していました。



- ③ その他の具材の下準備
かぶとさといもは大きめの乱切りにする。
- ④ 油揚げは熱湯をかけた後、1センチの細切りにする。
- ⑤ 干しズイキは15分ほど水に浸けた後、絞って3センチの長さ切る。
- ⑥ ネギは小口切りにする。(かぶの葉でも代用できます)