

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日はしょくいく（食育）の日です。



食生活編

★伝えること 受け継ぐこと の大切さ★

新年あけましておめでとうございます。皆様にお届けしている「食育だより」は、今年で9年目（今月号で94回）を迎えます。今年も、食に関する様々な情報を、皆様にお伝えできるように頑張ります。

ところで、『伝える』には『伝承』という別の意味もあり、昔から伝わる伝統的な食文化に関しては、伝える世代と受け継ぐ世代、みんなが力を合わせて取り組むことが大切です。岩美に伝わること・鳥取に伝わること・日本に伝わること、これから先の先の先の・・・の世代まで、文化として大切に守り、伝えていくために、受け継ぐ世代である私は、ただ今勉強中です。伝える世代の皆様、今後ともご指導お願いいたします。受け継ぐ世代の皆様、一緒に勉強しましょうね。

今回はお正月ということで、お節料理の煮物のアレンジ方法です。

■ お宝さんちゃく煮 ■

【4人分】

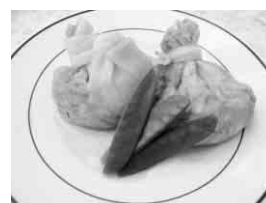
すし揚げ..... 8枚
干びょう（乾燥）..... 25g
→塩でもみ、熱湯につけてもどす
切り餅..... 2個
→1個を4つに切り分ける
鶏ミンチ..... 100g
♪人参..... 40g
♪ごぼう..... 40g
♪れんこん..... 40g
●だし汁..... 100ml
●酒..... 50ml
●しょう油..... 大さじ1
＊だし汁..... 400ml
＊砂糖..... 大さじ2
＊しょう油..... 大さじ1
さやえんどう..... 12枚

【作り方】

- ① すし揚げは一边を切り落とし、中を開きながら袋状にする。切り落とし部分は細かく刻む。
- ② 鍋に【♪】と【●】を入れて、火にかける。煮立ったら、【鶏ミンチ・すし揚げの切り落とし】を加え、鶏肉の色が変わるまで煮る。一度ザルにあげ、【具】と【汁】に分ける。
- ③ すし揚げに、【餅】と【②の具】を詰め、【干びょう】をきつめに結び、口を閉じて、巾着を作る。
- ④ 鍋に【②の汁】と【＊】を入れ、煮汁を作る。【巾着】を入れ、落としぶたをする。（この時、巾着が浮かないように、きっちり詰まる鍋の大きさを選びましょう）
- ⑤ 弱火で15分～20分、時々煮汁をかけながら、煮汁が少なくなるくらいに煮含める。
- ⑥ さやえんどうと一緒に器に盛り付ける。

お節料理の煮物をアレンジする時は、【作り方②】の工程の代わりに、煮物の具材を細かく刻み、【すし揚げの切り落とし・お餅】と一緒に、すし揚げに詰めます。

【作り方④】の煮汁は、巾着がひたひたにつかる程度が目安です。煮汁が足りない場合は、少し【＊】の量を増やしてください。



今月号の記事を書いた後、ふと、去年はどんなことを書いたのだろう？ と、読み返してみると、お節料理の煮物を活用した「かみかみハンバーグ」のことを書いていました。なんと今年と同じテーマ。偶然だけどこれも伝承?!と、ちょっと笑ってしまいました。お正月＝お節料理は伝承したいテーマですね。

人権学習 シリーズ 69

【自然からエネルギーを貰う】

昨年10月の初め、所用で山形市に行きました。せっかくの機会だからと蔵王温泉を訪れました。ここにはロープウェイが3カ所あり、その1つに乗って「蔵王地蔵尊」が安置されている尾根に登りました。ロープウェイから眺める山腹は一面のブナが紅葉し、その上は深い緑色のトドマツ林が一带に広がって、とてもきれいでした。

岩美には岩美の良さがあります。私は磯釣りが好きで、1年に数回ですが釜屋（居組の近く）に釣りに行きます。真っ青な水面に糸を垂れ、竿先に目を凝らしながらアタリを待つ。煩わしいことも何もかも忘れてしまいます。水は清く、磯釣りの岩場に恵まれたこの

山陰海岸の近くに生まれ、釣りに興じることができる幸せを感じます。

5歳と3歳の孫は散歩が好きで、一緒に村の中を歩きます。道の端に咲く花や虫を見つけて喜んでいきます。道の凹みに溜まった水を見つけると、その中にわざと入って足踏みします。

- 「自然の生命力やエネルギーをいただき、我がエネルギーとする」（町浦富自治会だより）
- 「美しい自然をもつ岩美町。心も美しい岩美町民になってください」（人権講座での講師さんの言葉）

- 「小さな谷の水の音に心を養う」（中国の格言）
- 「公害のない美しい町に生まれて幸せ」（町広報7月号）

これらの言葉に触れるとき、私たちは大自然に触れて心や体の元気を保っているのだということを感じます。（人権教育推進員）