

News Letter

伝えて残して3世代 ~ 田舎もてなし料理 ~



つるぎ町生活改善推進協議会一宇グループの皆さん

プラス な味付けは?!

家の周りには柿や栗が実り、一步外に出れば、ふきやわらび、ぜんまいやよもぎなど、山菜や野草の自然食材にこと欠かない一宇赤松地区。ここで、「つるぎ町生活改善推進協議会一宇グループ」は、何事にも積極的な上家洋子会長を中心に20人のメンバーで活動を続けています。

活動の一つとして、毎週日曜日「しゃくなげ産直市」で手作りだんごを販売しています。当日早朝から多い時は予約注文を含め約700個のだんごを作ることもあります。「あんこ」はもちろん地元で採れた小豆を使います。よもぎだんごの「よもぎ」も地元で自然栽培したもの。春に採ったよもぎを茹でて冷凍しておきます。一宇で育ったよもぎは加工後時間が経っても香りがそのまま好

評です。活動の拠点、赤松地区農林漁家婦人活動施設の調理室は交流の場にもなっているようで、絶妙のチームワークで次々と作り出される料理には、一宇の「風土」が育てた食材に、メンバー同士の「絆」がプラスされた味付けがされているようです。

伝えて残して...子や孫に

上家会長は、地域のイベントや各種行事などにもリーダーとして参加しています。「(料理を)作るのも教えるのも好き。地元のものを使った料理をたくさんの人に知ってもらうことで、地元の農産物の良さも伝えられるから」また「昔からある料理を子や孫に食べさせ、伝えておきたい...」とも。

上家会長の大切なレシピ本には、地元の農産物を使った家庭料理や郷土料理、手作り加工品、それに四季折々の食材をふんだんに使った創作料理がたくさん載っています。子どもたちが感性豊かに育ち、人がしあわせを感じるため、料理とともに受け継がれる大切な教科書です。

~~田舎もてなし料理の数々~~

一宇赤松地区は標高600mを超え、その風土を活かした加工品が多く、中でも「干しもの」には最適の環境でさまざまなものを干して保存食として活用しています。干しだいこん、わらび、ぜんまい、くり、干し柿は同地区の特産品で、食卓には、年中いろいろな農産物が栄養価をアップさせて食卓に上がります。

そば米汁(雑炊)は祖谷地方だけでなく、山に囲まれ米が作れない一宇でも代表的な郷土料理です。

こんにゃくは、地元で栽培している「こんにゃく芋」から作ります。

手打ちそばは、まさに手打ち! 太くて短いのが特徴です。

干したぜんまいを水で戻して料理します。繊維で食感が楽しめます。

うどとキクイモの味噌漬はご飯によくあいます。

うどの味噌漬



そば米汁



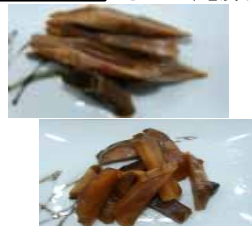
こんにゃくの白あえ



手打ちそば



ぜんまいのごま油和え



キクイモの味噌漬

毎年6月は『食育月間』です！

私たちの生活に欠かすことのできない「食」。
「食」について正しい知識を身につけて、食生活を見直してみませんか？
農林水産省では、食に関する知識と食を選ぶ力を身に付けるための「食育」を推進しています。毎年6月を「食育月間」と定め、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を実施し、食育に対する理解を深めることとしています。

あなたのコマは回ってる？！

あなたの食事バランスをチェックしてみませんか？

健康に毎日過ごすためには、適度な運動とバランスのとれた食生活が重要です。

でも、バランスのとれた食事が大切なことはわかっていても、毎日なんとなく食事をしている…という方、意外と多くないですか？

そんな方、**今すぐ「食事バランスガイド」チェックサイトにアクセス！**

1日に食べた料理を画面のイラストから選ぶだけで、食事バランスを簡単にチェックすることができます。何が食べ過ぎか、不足しているか等の表示結果を参考に、毎日の食事をちょっと工夫することで、バランスよく食べる力が身につきます。

食事バランスガイド



『食事バランスガイド』とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

農林水産省 バランスチェック

で

検索

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_koma

インフォメーション

平成26年度『食と農の知っ得講座』のご案内

皆さんは、毎日の食生活の中で「この食べ物って安全？」「この食品表示は信用できるの？」などの疑問を持ったことはありませんか？

徳島地域センターでは、そんな疑問にお答えし、『食』に関するちょっとイ話を「食と農の知っ得講座」で提供しています。平成26年度は、以下のとおり予定しております。

徳島地域センター

| | | |
|-----|-----------|-------------|
| 26年 | 7月18日(金) | 10:00~11:00 |
| 26年 | 9月19日(金) | 10:00~11:00 |
| 26年 | 11月19日(水) | 10:00~11:00 |
| 27年 | 1月19日(月) | 10:00~11:00 |
| 27年 | 3月19日(木) | 10:00~11:00 |



今年3月に行われた「食と農の知っ得講座」の様子

ご希望の日時・場所に職員を派遣する「宅配講座」も実施していますので、ぜひご利用下さい。

【お問い合わせ】 中国四国農政局徳島地域センター 農畜産安全管理チーム

電話番号 088-622-6136

編集:中国四国農政局 徳島地域センター

〒770-0943 徳島市中昭和町2丁目32

TEL (088)653-2115(内線334) FAX(088)655-4657

<農政局HP><http://www.maff.go.jp/chushi/>

各種メールマガジンを配信中(登録はこちらから) <http://www.maff.go.jp/chushi/mailm/index.html>