



今月の「手」
こころみ学園の田村先生 (左) と
園生のジュンさん (右)
ココ・ファーム・ワイナリーで、
しいたけの原木と一緒に運搬。
撮影/かくたみほ

CONTENTS

02 連載 私の思い出で弁当 [大阪府] vol.10

04 特集1 農福連携

14 特集2 スマイルケア食

18 全国の日本一を訪ねて vol.10

20 MAFF TOPICS
News
「ディスカバー農山漁村の宝」グランプリ決定
木のある豊かな暮らし
日本の農林水産物・食品を世界へ
花を通じて四季を感じる

23 読者の声

今月のクイズ

Q

飲み物などを
飲み込みやすくするために
加えるものは何でしょうか。
(答えは 23 ページ)

〇広報誌『aff (あふ)』について

農林水産業や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産行政は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では「aff」を通じ、農林水産業における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております。

〇Web サイトのご案内

「aff」は農林水産省の Web サイトでもご覧になれます。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/>



本誌に掲載した論文などで、意見にわたる部分は、
それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。

私の思い出で弁当

子どもたちに伝えたい郷土料理や懐かしいふるさとの食材を使ったお弁当を、
著名人が、お弁当へのあふれる想いと共に紹介します。
全国のふるさとの美味を、あなたもお弁当に入れてみませんか？

vol.10
大阪府

たこ焼き

大阪発祥の郷土料理。小麦粉を
だし汁で溶き、ぶつ切りのたこ、
長ネギなどの具材を球形に焼き
上げる。ソースをかけるように
なったのは戦後とされ、それ以
前は、だしの効いたしょうゆ味
で食べられていた。



この世で一番好きなのは
母親が作ってくれた料理

「売りたい」、「儲けたい」、「モ
テたい」……あらゆる欲望とと
もに、25歳の僕は大阪から上京
しました。自分の顔を人前にさ
らしたり、プライベートを披露
したり、芸能人になるというの
は大変なものです。僕も覚悟を
決め、不転の決意でいました。
それにもかかわらず、ほどな

くして大阪に帰るようになって
しまった僕。それはひとえに母
の料理が恋しかったからです。
本当に料理上手な母で、「こんな
ものが食べたい」と言えば、ど
んな料理でも作ってくれました。
30代で結婚を考えた時には、彼
女に母の味を継いでほしいと真
剣に思ったものです。結局、結
婚はしませんでしたけれど、男
というのはいつか、母親の味と
決別しなくてはいけないのでし



木下ほうか
Houka Kinoshita

1964年生まれ。大阪府大東
市出身。大学卒業後、吉本
興業の座員となるも、その後
俳優に転身。2018年11月に
著書『僕が骨髄提供をした理
由。言うほどたいしたことな
かったで〜!』(辰巳出版)を
発表。

ようか。母も高齢になったので、
自然にゆつくりと、母の味から
卒業しているように思います。

各家庭や地域で異なる たこ焼きの味

僕は母が作る豆ご飯が大好き
で、食べたい一心で、よくサヤか
ら豆を取り出す手伝いをしたも
のです。中学時代、弁当に豆ご
飯が入っていたら、おかずは夜の
残り物だらけだったとしても、
もちろんOK。関東の人は驚く
かもしれませんが、たこ焼きが
おかずに入っていることもあり
ました。

関西人にとって、たこ焼きは
家で作るもの。だから各家庭の
味があります。我が家のたこ焼
きは、お好み焼きのようにキャベ
ツのみじん切りがたくさん入って
いました。家の近所にあった総菜
店のたこ焼きもそうだったので、
地域の味だったのかもしれないで
すね。それを当時は、アルマイト
っていうアルミを加工した素材の
弁当箱に詰めていました。そう
そう、関西人はなぜかお茶づけ
が大好きなんです。僕は最後
は弁当箱にお茶を入れて、ご飯
をかきこんだ。思い出したら、
アルマイトの弁当箱で、お茶づけ
を食べたくなっちゃったな(笑)。

木下ほうかさんの 弁当



キャベツたっぷり! たこ焼き

材料 (40個・およそ4人分)

A 薄力粉 …… 200g
だし汁(鰹節) …… 600cc
卵 …… 2個
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1

B たこ(1口大) …… 300g
キャベツ(みじん切り)
…… 1/4玉
天かす …… 大さじ5
紅しょうが(みじん切り)
…… 少々

C ソース、マヨネーズ、
鰹節、青のり …… 適量
油 …… 少々

作り方

- 1 ボウルにAを入れて
泡立て器で混ぜる。
ザルで1回こし、生地
を約30分寝かせる
- 2 たこ焼きプレート
を熱して油を薄くひき、
生地を穴の中に流し
入れ、Bを入れる
- 3 具材にある程度火が
通ったら、残りの生地
をプレートからあふれ
るくらい流し入れる
- 4 周りが固まり始めたら
プレートの周りから
生地を集め、中に押し
込めるようにしてひ
っくり返す
- 5 ひっくり返して両面を
カリッと焼く。お好み
でCをかければ完成