

# ハロータウン

第79回

## 生涯学習情報

●連絡先●  
生涯学習課  
☎20-1559

## ふるさと

富士山のとぎほど話題になりませんでした、  
 昨年十二月に、和食・日本人の伝統的食文化  
 がユネスコ無形文化遺産に認定されました。(日  
 本からは能、歌舞伎などに続き二十二件目)  
 これにちなんで、ふるさとの伝統食や茂原市  
 における食生活改善の取り組みの一端を調べて  
 みました。

### 何がいいの？

今回認定された和食は、私  
 たちの身近な家庭料理や食習  
 慣のことで、高級料亭の食事  
 に限ったものではありません。  
 基本形の一汁三菜(主食・汁  
 物・主菜・副菜二品)は、理  
 想的な栄養バランス。出汁や  
 発酵調味料に代表される「う  
 ま味」によって動物性油脂の  
 少ないメニューになり、長寿・  
 肥満防止に役立っています。  
 また、折々の旬の食材を使  
 うことで、自然の美しさ・季  
 節の移ろいを表現しています。  
 そして複数人で食卓を囲む  
 ことで親睦を深めたり、地域  
 の年中行事で協力して食事を



新治田舎ずし教室 本納公民館

### 郷土食は郷土色

用意することで人々のつなが  
 りを維持形成しています。  
 八十代の鶴枝地区出身の方  
 に聞くと、昔の春祭ではカツ  
 オのたたきや角煮・さともち  
 が何よりのご馳走だったそう  
 でした。

### さと(砂糖)もち

ついた餅を水に入れ、1時間後  
 にもう一度つき返すと時間が経つ  
 ても固くなりにくい。  
 小豆あんをまぶして  
 食べる。  
 餅の腰が弱くなるの  
 で、腰抜け餅と呼ぶ  
 地区もある。

## 懐かしの和食

### さつま芋の切干の煮物

皮をむき、輪切りにし水につける。水を切り天日干し。塩・砂糖で味付けし煮る。茨城県産の干し芋(茹でて干した芋)とは一味違う味わい。

### ながらみの酢の物

塩水で洗い塩茹でする。鍋のまま冷まし取り出して三杯酢できゅうり・針しょうがなどの野菜と和える。

### ずいき(里芋の茎)の酢味噌

茹でた干しずいきを絞って切り、酢味噌で和える。



「聞き書 千葉の食事」より

加えてもうひとつ、この地  
 域で郷土食として外せないの  
 は「豆ぞ」です。  
 寒の内に作られるこの地方  
 特有の保存食。みそ用の大豆  
 を煮た時に出る煮汁にこうじ  
 干し大根、煮大豆又は納豆な  
 どを入れて四〜五日おき、そ  
 のまま食べたり、豆腐やあた  
 たかいごはんの上にかけて食  
 べたりします。(本納の農産  
 物直売所でも販売されている  
 そうです)  
 海産物から山の幸まで献立  
 が幅広いのは、海が近く田や  
 畑もある地の利でしょうか。

### 健康生活のために

「でも和食は手間  
 がかるし、レパ  
 トリーもないわ」と  
 いう方に情報を。



七月二十日⑩に図書館が再  
 開します。こちらには和食の  
 参考資料がたくさんあります  
 ので、ぜひご利用ください。  
 他にも、平成元年に設立さ  
 れた食生活改善推進員が健康  
 生活推進員と名前を改め、公  
 民館や福祉センターで料理教  
 室を開催しています。  
 また、この会で出版してい  
 るレシビ「かんたん!今夜の  
 おかず&栄養ミ二知識」は料  
 理初心者の方におさかなミ  
 ニ知識、煮魚が生臭くならな  
 い方法は、魚の切り身を焼く  
 順番は、など、料理に役立つ  
 情報が満載です。ぜひ一読  
 ください。(市内公共施設など  
 十七か所に置いてあります)  
 当たり前に身近にある物事  
 の魅力には、なかなか気が付  
 き難いものです。もうすぐ夏  
 休み。この機会に、親子もし  
 くは三世代そろって郷土食の  
 思い出話をしたり、昔ながら  
 の和食調理に挑戦してみては  
 いかがでしょうか。