

# 特集 郷土料理の知恵

近年、野菜の消費量が減少し、消費者・生産者双方にとって大きな課題となっています。菊陽町ではそれぞれが抱える課題の解決に向けて、農家・町・大学が連携してさまざまな取り組みを行っています。今回は「郷土料理の伝承」で農家と大学が連携した取り組みを紹介します。

## 郷土料理の伝承

菊陽町生活研究グループは、地域の女性農業者などで構成され、健康で住み良い農村生活を目指す町民有志の団体です。活動の一環として、昔から食べられてきた郷土料理を伝える活動を行っています。

菊陽町生活研究グループ連絡協議会会長の佐藤康子さんは「子どもたちが成長して町を離れたときに、残り住んだ先で菊陽の郷土料理を振る舞えるようになってほしいという思いで活動しています。最近では祖母と離れて住んでいることが多く、昔ながらの料理を食べたことがない子



さとう やすこ 佐藤 康子さん(三里木)

どもたちが増えていきます。郷土料理教室を通じて料理と一緒に調理技術も伝えていきます。子どもたちのおばあちゃん代わりのつもりです」と笑顔で話しました。

## 郷土料理から学ぶ

6月20日、生活研究グループが講師となって、郷土料理講習会を開催しました。参加したのは尚綱大学生生活科学部栄養科学科守田研究室の4年生8人。卒業研究の一環として、菊池地方の郷土料理である「あんもちだご汁」と菊陽町で昔から食べられていた「いもずし」の作り方を教わりました。栄養学を専攻し、数多くの料理を作ってきた学生たちも、サツマ



イモと黒砂糖を使ったあんちみそ汁の組み合わせに興味津々。出来上がった料理を食べた一同からは、素朴で優しい味わいに笑みがこぼれました。

「いもずしはサトイモを入れることで、米を節約して量を増やすことができるんです。昔は米が貴重だったから、近所で取れる野菜をうまく活用してたんですよ」と話すのは菊陽町生活研究グループの古田朱美さん。学生たちは料理の調理法だけでなく、それぞれの料理にまつわる豆知識なども受け継ぎました。

あんもちだご汁のだごは、一般的な団子ではなく、サツマイモと小麦粉を混ぜ合わせたことで、もちりと弾力のある生地になりました。汁もいりこことシイタケでしっかりだしを取ったことで、野菜の甘み・うまみを感じられます。いかに野菜をおいしく食べて、腹持ちをよくするかという生活の知恵が詰まったメニューですね。



尚綱大学 生活科学部栄養科学科 村上 佳乃子さん

## 菊陽町の野菜の魅力

「お客さんに『この野菜は間違いない』と言ってもらえるよう試行錯誤しながらがんばっています」と話すのは菊陽町認定農業者連絡協議会会長の岩下久美夫さん。郷土料理にはその地域で取れた野菜が数多く使われており、野菜のおいしさが料理のおいしさにつながります。「菊陽の土は火山灰でふかふかしているので、根を張るにんじんやダイコン

## あんもちだご汁



【材料】(4人分)			
サツマイモ	400g	ダイコン	80g
小麦粉	200g	みそ	60g
黒砂糖	60g	いりこ	10g
ゴボウ	40g	ネギ	20g
にんじん	50g	塩	少々
干しシイタケ	2枚	水	5カップ

- 【作り方】
- 干しシイタケを1カップの水に浸けて戻しておく。
  - 皮をむいたサツマイモを適当な大きさに切って柔らかくなるまで煮る。
  - 煮上がったサツマイモを容器に移してつぶし、半分に分ける。片方に黒砂糖と塩を加えて練り、一口サイズに丸める。
  - 残りの半分に小麦粉を少しずつ混ぜながらよくこねる。
  - ③のあんを④で包み込んで団子を作る。
  - いりこの頭とはらわたを取り、4カップの水と一緒に鍋でだし汁を作る。
  - だし汁の中にゴボウ・にんじん・シイタケ・ダイコン・団子・シイタケの戻し汁1カップを入れて煮る。具材が柔らかくなったら⑤で作った団子を入れ、団子が浮いてきたら(火が通ったら)みそで味付けをして、最後にネギを入れて完成。



## いもずし

【材料】(4人分)			
米	2カップ	油揚げ	小2枚程度
サトイモ	4個	鶏肉(もも)	120g
ゴボウ	80g	酒	20g
にんじん	40g	塩	少々
シイタケ	2枚程度	しょうゆ(薄口、濃口)	各40g

- 【作り方】
- 米をといで、ざるにあげておく。
  - ゴボウはささがきにして水につけておく。
  - サトイモ、にんじん、シイタケ、油揚げを小さめに切る。
  - 鶏肉を適当な大きさに切り、濃口しょうゆ大さじ1に漬けておく。
  - 炊飯器に①を入れ、目盛まで水を入れる。
  - ⑤に酒、塩、しょうゆ(薄口・濃口)を入れて混ぜる。
  - ⑥に②～④を入れて炊いて完成。

など、きれいな形の野菜が作れます。また、冬場は朝昼の寒暖差があるので、野菜に甘みが出ておいしいですよ」と自信をのぞかせました。

「昔、どちらの料理も母によく作ってもらいました。我が家のいもずしには鶏肉ではなく馬肉が入っていましたね。地域にあるものをうまく使っていたんですよ」と懐かしげな様子でした。



いわたく みお 岩下久美夫さん、つちよ 土代さん(戸次)

近年はコンビニエンスストアやファストフード店が増えたことで、私たちは日々の食事を簡単に済ませられるようになりました。一方で、野菜を食べる機会は減り、偏った食生活になりがちです。郷土料理には、食材をおいしく、栄養を効率よく取るための知恵が詰まっています。ぜひそれぞれの家庭でも作ってみて、野菜のおいしさを味わってください。

## 不足する栄養を補うには

- カルシウム：牛乳、チーズ、ヨーグルト、めずし、海藻
- ビタミンA：ベータカロテンを含むにんじん・カボチャ・ホウレン草など色の濃い野菜、レバー
- ビタミンB<sub>2</sub>：レバー、うなぎ、納豆、卵

このような食材を取り入れることでうまく摂取できますよ!



ふるた あけみ 古田 朱美さん(新山)

栄養価基準(中学校給食1食分)との比較

