



知ろう! つくろう! つなげよう!

# 子どもたちへ伝えたい ささやまの郷土料理

改訂版



## デカンショ節で歌い継ぐふるさとの味

篠山市は～デカンショ節で歌い継ぐふるさとの記憶～をテーマに、日本遺産のまちとして認定され、今、国内外からその魅力が注目されています。食と農の都、自然と文化、美しいまちなみや田園景観は、今や世界に誇るものです。

中でも食文化の魅力は秀でており、デカンショ節の中にもたくさんのおいしい食材が歌い継がれていることに驚きます。先人の知恵や思いに守られて、黒豆・栗・山の芋・猪肉・お茶など丹波篠山の食材が、今も変わらず豊かに食卓を彩っていることを、先人に感謝したいと思います。

これから先、未来を担う子ども達が、この素晴らしい篠山の食文化を受け継いでいくために、この郷土料理レシピ集が大いに役立つことを願っています。

篠山市長 酒井隆明



## 農の都で旬を味わう

大地の恵みが、私たちの元気の源です。

春、タラの芽やタケノコ、山菜は私たちに勢いをつけてくれます。夏には、太陽の光を一杯浴びたトマト、キュウリが夏バテを予防し、秋には、結実の黒豆や栗、サツマイモは体調を整え、冬野菜は身体を温めてくれます。

みごとに、「旬」の野菜は、私たちに季節に必要なエネルギーを与えてくれています。四季折々の食を通して、私たちは健康になり、情感を豊かにしていくことが出来ます。この郷土料理レシピ集が、皆さまの食卓をより楽しくし、本市が一層情緒豊かな農の都になることを願っています。

篠山市教育長 前川修哉



### 日本遺産のまち 丹波篠山

#### 丹波篠山デカンショ節

～民謡に乗せて歌い継ぐふるさとの記憶～

優れた地域の歴史的の魅力や特色などを認定する「日本遺産」。丹波篠山の人々の暮らし、まちなみ、自然や文化などが今も息づくまちとして高く評価されたものです。



日本遺産のまち  
丹波篠山

### 創造農村 篠山

ユネスコ創造都市ネットワーク  
[クラフト&フォークアート]加盟都市

ユネスコは文化の多様性を保持するとともに、世界各地の文化産業が潜在的に有している可能性を最大限に発揮させるための枠組みとして「創造都市ネットワーク」事業を2004年に開始し、相互の交流を推し進めています。篠山市は2015年12月、国内で7都市目に加盟しました。



## 「ささやまの郷土料理」増刷に寄せて

篠山市いずみ会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、自分の、家族の、地域の食生活改善をめざして、市民一人ひとりが健康で共に生きる社会づくりに努めているところです。

篠山は、豊かな自然と大地、気候風土に恵まれた食材の宝庫です。また、それを利用した郷土料理もたくさんあります。この大切な宝物を、次の世代へつなげていきたいと、平成26年12月に、篠山市いずみ会の発足40周年を記念して「子どもたちへ伝えたい ささやまの郷土料理」レシピ集を作りました。

そして、このレシピ集を使って、小学校・中学校・高等学校の授業に出向いたり、子育て中のお母さんと子どもたちと一緒にクッキングをするなどの活動をしています。

この度、篠山市と共同で改訂版として増刷することになりました。この新しいレシピ集を使って、これからも地域とのつながりを大切にしながら、郷土料理を次の世代へ伝えていく活動を進めていきます。

どうぞ、ささやまの旬の食材を五感で味わってください。このレシピ集が、みなさまの日々の暮らしのお役に立てれば幸いです。

篠山市いずみ会

会長 山本裕子

### 目次

丹波篠山デカンショ節

民謡にのせて 歌い継がれる 食文化 1

篠山 食の歳時記 …………… 3

郷土料理アンケート結果 …… 5

収穫時期カレンダー …………… 6

春

よもぎのだんご …………… 7

たけのこごはん …………… 8

たけのこの炊いたん …………… 8

えんどうごはん …………… 9

まぜごはん (かやくごはん) …… 9

山ぶきのつくだ煮 …………… 10

さんしょのつくだ煮 …………… 10

夏

きゅうりもみ …………… 11

なすびのさんしょ和え …… 11

とがらしの炊いたん …………… 12

あらめの煮物 …………… 12

豆

黒豆の煮豆 …………… 13

白豆の炊いたん …………… 13

黒豆ごはん …………… 14

小豆ごはん …………… 14

こしあんの作り方 …………… 14

秋

鯖ずし …………… 15

栗ごはん …………… 16

栗の渋皮煮 …………… 16

栗おはぎ …………… 17

枝豆のおいしい茹で方 …… 17

とふめし …………… 18

里いも煮 …………… 18

冬

かぼちゃのいとこ煮 …………… 19

なます (おなます) …………… 19

山の芋のとろろ汁 …………… 20

だいごだき …………… 20

しし汁 …………… 21

かす汁 …………… 21

ねぎのぬた …………… 22

冬のおやつ …………… 22

いずみ会活動のあゆみ …… 23



夏



豆



冬

# 丹波篠山デカンショ節

## ～ 民謡に乗せて 歌い継がれる 食文化 ～

文化庁が新たに創設した制度である「日本遺産」に、篠山市が「丹波篠山デカンショ節 ～民謡に乗せて歌い継ぐふるさとの記憶～」をテーマで認定されました。

篠山は豊かな自然に恵まれ、たくさんの特産品や農産物があります。また、祭りや文化が大切に受け継がれている土地柄でもあるからこそ、食べ継がれてきた郷土料理もたくさんあります。

これらの豊かな食文化を子どもたちへ伝え、守っていかなければなりません。

デカンショ節の歌詞に歌われる篠山の特産物と郷土料理を紹介します。

### ♪ 味と香りが ふるさと自慢 丹波篠山 お茶どころ

## 丹波茶

丹波茶の歴史は古く、千二百年前の「日本史略記」という文献にも記録が残っています。江戸時代には、篠山藩の特産物として大阪へ出荷され、藩の収入の多くを占めました。

市内の学校給食では、お茶まつりに合わせて1週間、篠山茶週間メニューとして、お茶を使った献立が提供されます。

### ♪ 夜霧こめたる 丹波の宿の 軒におちくる 栗の音

## 丹波栗

粒が大きく甘味にすぐれ、数百と言われる栗の品種の中でもトップクラスの味。そのままゆでるのはもちろん、栗ごはんや栗菓子、栗酒など楽しみ方も色々です。

- 栗ごはん (→P16) ●栗の渋皮煮 (→P16)
- 栗おはぎ (→P17)

### ♪ 霧の丹波の 篠山自慢 本場大玉 黒大豆

## 丹波篠山 黒枝豆

黒豆が成熟して黒くなる前の若サヤで、大粒で糖度が高く独特のコクと風味がある枝豆の最高級品です。10月上旬に販売解禁になり、その後2週間程度楽しめます。

- 枝豆のおいしい茹で方 (→P17)

## 丹波篠山 黒豆

大粒でほんのり甘い黒豆の最高級品。栄養価も高く「畑の肉」とも呼ばれ、お正月の煮豆だけでなく、みそやお酒、豆腐など様々な食品に利用されています。

- 黒豆ごはん (→P14)
- 黒豆の煮豆 (→P13)

江戸時代から献上品としても作られていた黒豆は、「しわがよるまでまめに(元気に)働けるように」と願いを込めて豆にしわがよるような炊き方をしていましたが、最近はふっくらと柔らかい炊き方をする家庭が多くなりました。



♪ 山の芋とて 不器量じゃけれど すればとろろの 味がよい

## 丹波篠山 山の芋

ごつごつとした外観とは対照的に、すりおろすと純白できめ細やかな粘り気があります。山かけ、とろろ汁、とろろごはんに最適。消化が良く、強壮、精強、疲労回復、高血圧予防の効果があるといわれています。

●山の芋のとろろ汁 (→P20)



♪ 雪がちらちら 丹波の宿に ししが飛び込む ぼたん鍋

## しし肉

独特の風土と豊かな山の幸で育った篠山の猪肉は、煮込むほど柔らかくなるのが特徴です。

- ぼたん鍋
- しし汁 (→P21)



♪ 霧は晴れゆく 朝日は照らす 照らす稲田の 豊の秋

## 丹波篠山米

昼夜の寒暖差が大きい盆地特有の気候や豊かな清らかな水で育つ丹波篠山米。コシヒカリでは「東の魚沼、西の丹波篠山」とそのおいしさが高く評価されています。郷土料理の中にも、このお米と季節にとれるおいしい旬の食材を使ったものがたくさんあります。



夏

- かやくごはん
- 鯖のにぎり
- しそごはん

秋

- 鯖ずし
- 栗ごはん
- おはぎ
- とふめし
- まつたけごはん

春

- たけのごごはん
- えんどうごはん
- まぜごはん
- まきずし
- ぼたもち
- 山菜ごはん

冬

- 小豆ごはん
- 黒豆ごはん



♪ 酒は呑め呑め 茶釜でわかせ お神酒あがらぬ 神はない

## 丹波杜氏

全国でも名高い丹波杜氏ですが、お酒はもちろん、酒のかすを使った郷土料理もあります。

酒のかすにさとうをはさんで焼いたり、酒のかすを鍋に入れて水を加えたものを煮溶かし、さとうを加えて甘くした甘酒も、素朴な冬のおやつです。

また、秋には酒のかすを使って、塩漬けた瓜やきゅうりのかす漬けも作ります。

●かす汁 (→P21)



# 篠山 食の歳時記

篠山の郷土料理には、この時季、行事にはこれを作って食べるというようなものもたくさんあります。行事とともにこのような食文化も受け継がれています。

## 正月

### おせち料理

にらみ鯛、黒豆の煮豆 (→P13)、ごまめ、かすのこ、昆布巻き、ぼうだら、煮しめ、おなます (→P19) などを重箱に詰めます。

### 雑煮

丸もちと輪切りにした大根とにんじんを入れたみそ仕立てにします。具を丸くするのは、家族円満に暮らせるようにとの願いからです。

椀に盛り、食べる時に花かつおをたっぷりに入れて食べます。



### ほうらい 蓬萊さん

三宝に裏白を敷き、新米、みかん、かやの実、勝栗、干し柿、祝昆布、とじ豆を飾り、五穀豊穰を願います。



### とじ豆

- 作り方**
- ① 黒豆、大豆適量をフライパンで炒る。
  - ② 鍋に餅を薄く切ったものを入れ、水とさとう少々を加えてのり状にする。
  - ③ 豆の炒ったものを②ののりでとじる。

## 節分

### まめまき

いり豆 (大豆) で豆まきをします。その後、歳の数だけ豆を食べます。また、年越しの塩いわしも食べます。

### もちつき

神さん正月の雑煮用に餅をつきます。この時期につく餅は「寒のもち」といい、カビが生えにくく長持ちするので、かきもち (→P22) を作ります。

## 節句

### ひしもち

お雛様にお供えするひしもちは、桃色・白・よもぎの3色で作ります。

### 巻きずし

巻きずしは運動会や遠足などいろいろな行事の時に、その季節にとれる食材や乾物を使って巻きました。節句には、お雛様にお供えをしたり、子どもたちが、節句山 (それぞれの地域にある山) に登って遊ぶ時にも持っていました。



### たにしとねぎのぬた

たにしはよく泥を吐かし、きれいに洗ったものをからのままゆでて使います。昔はたにしを「丹波のたこ」と言い、ごちそうのひとつとして大切な栄養源になっていました。

## 田植え

### さびらきのほう葉ごはん

さびらき (早苗開き) は6月の卯の日 (6月に卯の日が2~3回ある時は、まん中か、あとの卯の日) に、苗が丈夫に育ち、虫がつかないように、枝についたほうの葉に黒豆ごはんを包んだものと栗の枝を、苗代と神棚に供える行事です。

ほうの木と栗の木を使うのは、苗につく虫がこれらの葉にはつかないからだそうです。炊き立てのあつあつの黒豆ごはんをほうの葉にのせて包むとパーッとよい香りがたちます。地域によってはふきの葉を使うところもあるようです。





## さ な ぶ り

### 焼き鯖ごはん

田植えが終わるころになると、若狭から浜焼きの焼き鯖が届きます。それを使って淡竹やそら豆、ちしゃ、新玉ねぎ、ふきなど、この時期にとれるものと炊き合わせたり、ほぐした身を使って炊き込みごはんを作りました。



### 鯖のにぎり(紅しょうが)

「鯖ずし」は祭りのごちそうとして作りますが、ふだんのちょっとした行事には、酢につけた鯖をそぎ切りにして握りずしを作りました。田植えが終わったお祝いである「さなぶり」にも作って皆で食べました。



## お 盆

### お盆の仏さんのごちそう

お盆には、野菜の料理をお供えます。献立は、むかえ(おちつき)だんごから始まり、そうめん、酢の物、あらめの煮物(→P12)や炊き合わせなどです。炊き合わせは、七種類の食品を一緒に煮ます。たとえば、にんじん、さつまいも、刻み昆布、三尺豆、なす、かまぼこ、うすあげ等、七種類全部が茶碗に入るように盛り、お供えます。最後はおくりだんごを作り、仏様を送ります。

## 彼 岸

### おはぎ

春と秋のお彼岸やお盆などには、仏様にお供えするものとして作ります。

## 秋 祭 り

### 鯖ずし、栗おこわ、あんころもち、すき焼き

篠山の秋祭りのごちそうといえば、鯖ずしや栗の入ったおこわ、あんころもちとすき焼きです。昔は鶏を使ったすき焼きも多かったと聞きます。なんとといっても、今では収穫量が減ってしまった松茸は、すき焼きにつきもののごちそうでした。



## お と も づ い た ち

(おとごづいたち) 12月1日

### 小豆ごはん

毎月1日には「おついたち」と言って、農作物の収穫を願ったり感謝をして朝に小豆ごはんを炊いてお供えしました。特に12月1日は「おともづいたち」と言って小豆ごはんを古漬なすびを朝、カラスが鳴かないうちに食べる風習がありました。なすは水に浮くことから、なすを食べると川にはまっても、浮いて溺れないそうです。おともづいたちとは、1年の最後の月(乙子月)から来ている



おとごといわれています。小豆ごはんは、うるち米を使って炊くもので、祭りやお祝いごとに作るもち米を使って蒸す「おこわ」とは別のものです。

## 冬 至

### かぼちゃのいとこ煮

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習がありますが、篠山ではかぼちゃのいとこ煮を食べます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない、「ん」のつくもの(なんきん)を食べると運が呼び込めるとも言われています。



# 郷土料理アンケート結果

篠山市いずみ会では平成26年6月13日～8月31日の間に、いずみ会員及び篠山市の一般市民を対象に、若い世代や子どもたちに伝えたい、残したい篠山の郷土料理についてアンケートを実施しました。60歳代を中心に約300件のアンケートを回収した結果です。

## 春

### 食材

- ・たけのこ ・ふき
- ・えんどう ・山椒
- ・よもぎ ・山菜

### 料理

- 1位 よもぎだんご
- 2位 たけのこごはん
- 3位 ふき佃煮
- 4位 えんどうごはん
- 5位 たけのこの木の芽和え

春先にはよもぎやふきのとうが芽を出し始めます。春の食材には、野山に芽吹くものがたくさんあげられています。これらは香りと共に苦みを持っているものが多く、食べると冬のあいだ眠っていた身体全体が目覚め活性化します。よもぎや木の芽は香りを楽しみながら春を感じることができます。



## 夏

### 食材

- ・きゅうり ・なす ・梅
- ・ピーマン ・万願寺
- ・トマト ・かぼちゃ

### 料理

- 1位 きゅうりもみ (酢の物)
- 2位 なすびのさんしょ和え
- 3位 焼きなす
- 4位 きゅうりのQちゃん漬け  
かぼちゃのいとこ煮
- 5位 梅干し

畑では、きゅうりやなす、ピーマン、かぼちゃ、とうがらしなど、さまざまな夏野菜が収穫されます。中でもきゅうりやなすを使った料理がたくさんあげられています。きゅうりやなす、とうがらしなどの夏野菜は一度にたくさん収穫できます。無駄なく利用できるよう、調理方法も日持ちのする常備菜にするなど、工夫したものがたくさんありました。



## 秋

### 食材

- ・鯖 ・黒豆
- ・栗 ・さつまいも
- ・山の芋

### 料理

- 1位 鯖ずし
- 2位 栗ごはん
- 3位 黒枝豆
- 4位 枝豆ごはん  
栗渋皮煮
- 5位 栗餅

秋になると各地で、豊作を祝う秋祭りがあります。祭りでは、新米をはじめ、この時期に収穫された栗や黒枝豆、小豆などを使ったごちそうや鯖ずしがふるまわれます。アンケートの結果にも篠山の秋の恵みと言えるものがたくさんあげられています。







# 冬

## 食材

- ・黒豆
- ・大根
- ・山の芋
- ・しし肉
- ・白菜

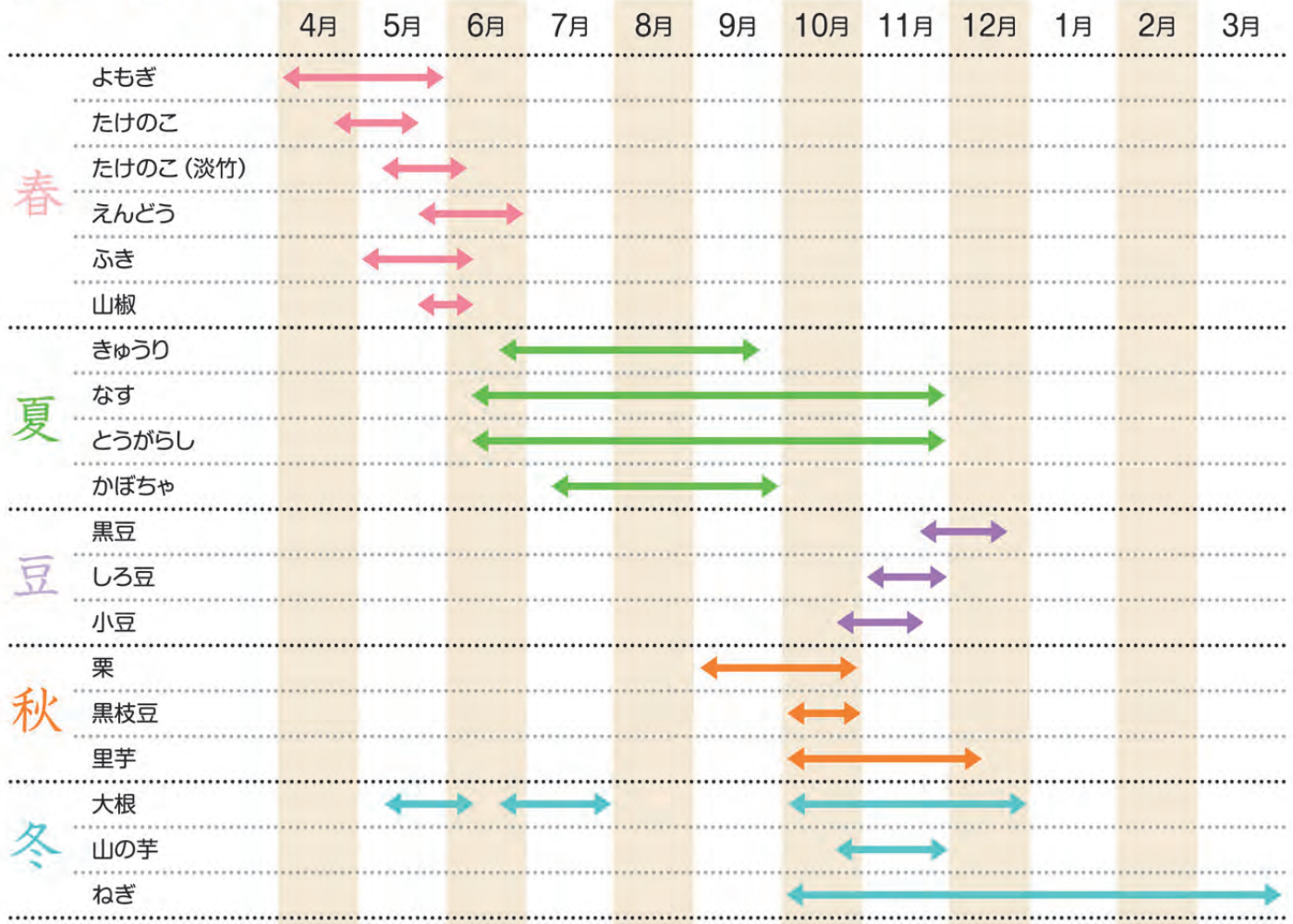
## 料理

- 1位 黒豆煮
- 2位 なます
- 白和え
- 3位 ぼたん鍋
- 4位 黒豆ごはん
- 5位 とろろ

冬の食材には、篠山の特産品である黒豆や山の芋、しし肉などと共に、この時期寒さにあたっておいしくなる大根や白菜などの冬野菜があげられています。料理でも、これらの食材を使って作られるおせち料理のひとつ品や鍋料理、ごはんものや、盆地特有の底冷えのする土地柄ならではの身体を温める料理があげられています。



## 収穫時期カレンダー



# ささやまの芽ぶき料理

## よもぎのだんご



雛の節句や端午の節句には、柏の葉や「サンキライ（さるとりいばら）」の葉でつつむこともあります。また、このレシピはだんごですが、餅をついてそれによもぎを混ぜてよもぎ餅にすることもあります。

### 材料(10個分)

米粉(上新粉でも可) …200g  
白玉粉 …40g  
さとう …40g  
熱湯 …160cc  
よもぎ(ゆでたもの) …60~80g  
小豆あん …100g  
(あんの作り方は14ページ参照)

### 作り方

- 1 米粉、白玉粉、さとうをよく混ぜ合わせる。
- 2 1に熱湯を少しずつ加え、様子をみながらしっかりとこねる。  
(粉が手につかず、耳たぶの柔らかさ程度にこねる)
- 3 2をひとにぎりの大きさに分けて、平たくする(8センチ程度の丸型)。これを蒸し器にたてに並べ約1時間蒸す。箸を刺して何もついてこなければ蒸しあがり。蒸しあがっただんごの上に、ゆでたよもぎをまんべんなくのせ、さらに5分蒸し、よもぎを温める。
- 4 蒸しあがっただんごは熱いうちにすり鉢などに入れ、すりこぎでしっかりとよくつく。
- 5 あんは10個に丸めておく。  
だんごをピンポン玉程度の大きさに丸め、平たくのばしてあんを包み、ふちをしっかりと押さえる。
- 6 蒸し器に蒸し布をしいて5のだんごを並べて5分蒸す。

\*おいしいだんごを作るコツは『よくこねる・よく蒸す・よくつく』ことです。

春のお彼岸のころになると、よもぎの新芽がそろそろ出始めます。摘んだよもぎは混ぜたごみなどを丁寧に取り除いたのち、軟らかい葉だけを選んで使います。  
5月くらいまでに摘む新芽はアクも少ないので、きれいに洗ったら塩をひとつまみ入れ、沸騰した湯で1~2分ゆでます。ゆでたらすぐに冷水にとって冷めます。(大きく育ったよもぎの場合は、ゆでる時に重曹を加えてあく抜きをします)  
これを硬くしぼって細かく刻んで使いますが、一度冷凍してから使うとよもぎの繊維が軟らかくなり、使いやすいようになります。

よもぎのつぼみ



# 春

## たけのこごはん



### 材料(4人分)

米 …2合	○調味料
ゆでたけのこ …140g	しょうゆ …小さじ2
木の芽 …4枚	塩 …小さじ1/2
	みりん …小さじ2

### 作り方

- 1 米は洗って普通の水加減にし、30分以上おく。
- 2 たけのこは1.5センチ長さのせん切りにする。
- 3 炊く前に調味料を加えて混ぜ、上に2のたけのこをのせて炊く。
- 4 炊き上がったらよく混ぜ、器に盛り、木の芽を飾る。

\* たけのこの他に、油あげや人参などを入れて炊くこともあります。

## たけのこの炊いたん



### 材料(4人分)

ゆでたけのこ …300g	淡口しょうゆ …大さじ1
生わかめ …40g	みりん …大さじ2
だし汁 …2カップ	塩 …小さじ1/2
さとう …大さじ1	木の芽 …4枚

(だし汁のとり方は20ページ参照)

### 作り方

- 1 たけのこは食べやすい大きさに切る。生わかめは水洗いして食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁、さとう、たけのこを入れて中火で10分くらい煮る。
- 3 次に淡口しょうゆとみりんと塩を入れて、たけのこに味がしみ込むように中火でさらに10分程度煮込む。
- 4 最後にわかめを入れてわかめの色が変わる程度にサッと煮る。器に盛り、木の芽を飾る。

篠山でよく食べるたけのこは、孟宗竹(もつねうたけ)と淡竹(はぢうたけ)です。孟宗竹は5月の連休のころになるけど、そろそろ出始めるのが淡竹です。淡竹は新鮮なものはアクが少なく軟らかいので、ちゅうゆでるだけで食べられます。

たけのこは旬のもの(えんどう、そぼろ豆、さしやなぎ)や油あげ等とちゅうしょに炊くのもおいしいです。

### たけのこのこと



## えんどうごはん



### 材料(4人分)

米 …2合  
えんどう(さやごと) …200g  
塩 …小さじ1/2  
酒 …大さじ1

### 作り方

- 1 米は洗って、普通の水加減にし、30分以上おく。えんどうはさやから出しておく。
- 2 1の中に塩と酒を加えて混ぜ、えんどう豆をのせて炊く。

\* えんどう豆がさやの中で大きくなってくると、畑から収穫してすぐに塩を少し多めに入れた湯でさやごとゆでて、枝豆のようにして食べるのが子どものおやつでした。

## ませごはん(かやくごはん)



### 材料(4人分)

米 …2合	サラダ油 …大さじ1
干しいたけ …1枚	ちりめんじゃこ …20g
ごぼう …40g	酢 …大さじ3
こんにゃく …60g	○調味料
人参 …40g	さとう …大さじ1
油あげ …1/2枚	淡口しょうゆ …大さじ1.5
さやいんげん …40g	塩 …小さじ1/2

### 作り方

- 1 米は普通の水加減で、ごはんを炊く。
- 2 ちりめんじゃこは酢に浸しておく。
- 3 干しいたけは水でもどしてせん切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくと人参と油あげはせん切りに、さやいんげんは薄い小口切りにする。
- 4 鍋に油を薄く引き、ごぼう、人参、こんにゃく、油あげ、しいたけを炒め、水大さじ2と調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加えて煮る。
- 5 炊きあがったごはんに2のじゃこを酢ごと加え、4の具を入れて混ぜ、器に盛る。

かやくごはんは、その時季に採れる野菜を使って作る簡単なおちそうごはんです。春にはふきやわらびなどを入れて作ることもあり、合わせ酢を使ったすし飯ではなく、ちりめんじゃこを酢につけたものをごはん混ぜた、ほんのりと酢の香りのするごはんです。ごはんの上に、紅しょうがや錦糸卵をのせてひな祭りに食べたり、仏事の時にも作られます。

## 山ぶきのつくだ煮



### 材料 (作りやすい分量)

山ぶき …250g      ○調味料  
 しょうゆ …1/3カップ  
 みりん …大さじ2  
 酒 …1/4カップ

### 作り方

- 1 ふきはきれいに洗って3~5センチの長さに切って、水につけてアクだしをする。
- 2 1のふきをたっぷりの湯で、ふきが少し柔らかくなる程度にゆでる。
- 3 ザルにあげ、水気を切ったふきを鍋に入れ、調味料を加えてごく弱火で煮詰める。

\* 山椒のつくだ煮や塩こんぶを入れて炊くこともあります。

## さんしょのつくだ煮



### 材料 (作りやすい分量)

山椒の実 …400g  
 しょうゆ …2カップ  
 みりん …1/2カップ  
 酒 …1/2カップ

### 作り方

- 1 山椒の実は、軸などを取り除いて熱湯でゆでてザルにあげる。これを1~3回くり返す。
- 2 鍋に1の山椒を入れ、1/2カップのしょうゆで20分炊く。(下煮)
- 3 下煮した煮汁を捨て、その中に残りのしょうゆを3分の1程と酒を入れ、弱火で煮ながら、途中でみりんと残りのしょうゆを味をみながら2~3回に分けて加え、ごく弱火でゆっくりと煮て仕上げる。煮上がっても煮汁がひたひたに残っている位にし、1日そのままつけておくと、山椒の実がふっくらとする。

\* みりんは最初から入ると硬くなるので、ある程度山椒が柔らかくなってから入れます。

\* みりんを入れずにしょうゆと酒だけで味つける方法もあります。

# ささやまでとれる夏野菜料理

## きゅうりもみ



### 材料(4人分)

きゅうり …2本	○調味料
塩 …ふたつまみ	さとう …大さじ1
	酢 …大さじ2
	すりごま …大さじ1

### 作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにして、塩をしておく。
- 2 きゅうりがしんなりしたら、洗わないでそのまま水気を絞り、調味料で和える。

## なすびのさんしょ和え



### 材料(4人分)

なす …4本(400g)	○調味料
鬼山椒 …10粒ほど	さとう …大さじ1
	しょうゆ …大さじ2
	だし汁 …大さじ1

(だし汁のとり方は20ページ参照)

### 作り方

- 1 なすはへたを取って縦半分になり、1センチ幅の斜め切りにする。水に放してあく抜きをしてゆでる。
- 2 ザルにあげて、水をかけずに冷ます。
- 3 山椒の実をすり鉢でいねいによくすりつぶす。これに調味料を混ぜ合わせ、なすの水気を絞って和える。(水気の絞り加減で味が変わります)

\*しょうゆの代わりに、みそや酢みそで和えることもあります。

篠山ではお盆を過ぎるころになると、鬼山椒(木に残っている実山椒)をすり鉢ですりつぶして和えものに使います。山椒独特のすっきりとした香りと辛みは独特で、なすとよく合います。

山椒の実には大きな黒い種があります。すりつぶしてもザラツとした食感があるので、気になる時は調味料を合わせながら目の細かいこし器などでこしてから和えるのがおすすめです。

## 鬼山椒のこと



## とがらしの炊いたん



### 材料(4人分)

とがらし …250g      さとう …大さじ1  
 (10本程度)      水 …大さじ3  
 サラダ油 …小さじ2      かつお節 …小袋1袋  
 しょうゆ …大さじ1      (3~4g)

### 作り方

- 1 とがらしはヘタと種を取って2~3つに切る。
- 2 とがらしを油で炒め、水を入れてしょうゆ、さとう、かつお節を入れて炒りつける。

\* とがらしは秋の終わり頃まで収穫できます。

とがらしの葉も、霜が降りるまでにとってゆでたあとつくだ煮にします。ちりめんじゃこを入れてもおいしく食べられます。

## あらめの煮物



### 材料(4人分)

あらめ …20g      いらりこのだし …100cc  
 油あげ …1枚(30g)      さとう …大さじ1  
 人参 …20g      しょうゆ …大さじ1  
 サラダ油 …小さじ2

### 作り方

- 1 あらめは水につけて戻しておく。
- 2 人参は4センチ長さのせん切りにする。油あげは縦半分に切ってからせん切りにする。
- 3 鍋に油を加えて火にかけ、1のあらめと2の材料を入れて炒める。
- 4 3にいらりこのだし、さとう、しょうゆを加えて水気がなくなるまで煮る。

\* 野菜の煮物は、いらりこでだしをとることが多いです。

お盆には、13日の「むかえだんご」に始まり、14日、15日と朝・昼・夕とお供えする料理の献立がだいたい決まっています。

あらめの煮物は、お盆に仏様にお供えする料理のひとつですが、この時は人参は入れません。

### いらりこのだし(300cc)のとり方

- ① 鍋に蒸発分を含めた水2カップ(400cc)といらりこ8gを入れ、30分以上つける。
- ② 鍋を中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め2~3分煮出し、網じゃくしでいらりこをすくい取る。

# ささやまの豆料理

黒豆

## 黒豆の煮豆



今は軟らかくふっくらと煮る黒豆煮が主流ですが、少し前までは正月の黒豆煮といえば「しわがよるまで まめに(元気に)働けますように」と、少し歯ごたえのある煮方をする家が多かったようです。

### 材料(作りやすい分量)

黒豆(乾燥) …300g      ○調味料  
水 …10カップ      さとう …210g  
しょうゆ …大さじ1  
塩 …小さじ1/2

### 作り方

- 1 豆は洗ってザルにあげておく。
- 2 鍋で水を沸かし、沸騰したら調味料を入れて煮溶かす。黒豆を入れてひと混ぜし、夏場は5時間くらい、冬場は一晩常温で浸けておく。
- 3 強火にかけ沸騰したら少し火を弱めて、灰色の泡が出てきたらすくい取る。弱火にして1時間炊き、豆が見えていればかくれるまで水または湯をたす。1時間おきに確認し、これを繰り返す。
- 4 5時間を目途に、味と固さを確認する。5時間ほどで歯ごたえのある柔らかさで、8時間ほどでふんわりと柔らかくなる。しわがよらないように汁気をたっぷりで炊くこと。
- 5 味をなじませるため半日ほどおいて冷まし、冷蔵庫で保存する。(炊き立てもおいしい)

\* 鉄くぎを入れて煮ると色よく仕上がります。

大豆

## 白豆の炊いたん



### 材料(4人分)

ゆで大豆 …180g      昆布 …5×8センチ1枚  
大根 …80g      さとう …大さじ1.5  
干しいたけ …2枚      しょうゆ …大さじ1.5  
こんにゃく …60g      みりん …大さじ1.5  
人参 …40g      いらりこのだしと  
ごぼう …40g      しいたけの戻し汁  
…合せて400cc

(いらりこのだしのとり方は12ページ参照)

### 作り方

- 1 干しいたけは水で戻しておく。
- 2 軟らかくなったしいたけ、こんにゃく、人参、ごぼうを1センチ角のさいころ切りにする。大根は少し大きめのさいころ切りにする。昆布は水につけて戻し、軟らかくなったら1センチ角に切る。
- 3 いらりこのだしとしいたけの戻し汁にゆで大豆と2の材料を加えて、軟らかくなるまで煮る。軟らかくなったら、さとう、しょうゆ、みりんを加え、煮汁がなくなるまで煮含める。



# 豆

## 黒豆 黒豆ごはん



### 材料(4人分)

米 …2合  
酒 …大さじ1  
黒豆(乾燥) …40g  
塩 …小さじ1/2

### 作り方

- 1 黒豆は洗って、一晩水につけておく。
- 2 米は洗って黒豆の浸け汁と水で普通の水加減にし、30分以上おく。
- 3 酒、塩を加えて混ぜ、炊く直前に1の黒豆をのせて炊く。

\* 黒豆は洗ってふきんで拭き、水につける代わりに鉄のフライパンで炒るか、耐熱皿に並べて電子レンジに3分程かけ炊く方法もあります。(加熱具合の目安は豆の皮にひびが入って、1粒食べて香ばしい味になるくらいです)

## 小豆 小豆ごはん



### 材料(4人分)

米 …2合 小豆(乾燥) …50g 塩 …小さじ1/2

### 作り方

- 1 米は洗って30分以上水につけておく。
- 2 小豆はよく洗い、鍋に多めの水を入れてゆでる。ひと煮たちしたら一度ゆで汁をすて、再び鍋にたっぷりの水を入れて(指の腹でおして、つぶれない程度に)少し硬めにゆでる。
- 3 米をザルにあげ水気をきる。
- 4 炊飯器に米を入れ、小豆の煮汁と水で普通の水加減にして塩を入れて混ぜ、2のゆでた小豆をのせて炊く。

\* 小豆のゆで汁は、お玉で何回かすくい返し、空気にふれさせるときれいな赤い色になります。

## 小豆 こしあんの作り方

### 材料(作りやすい分量)

小豆(乾燥) …300g  
さとう …300g  
塩 …ひとつまみ

### 作り方

- 1 小豆は水洗いしたらすぐに火にかける。沸騰したらザルにあげて湯をすて、再び水を加えて火にかける。これを2~3回繰り返す。その後、中火で50分くらい煮る。水が少なくなれば足しながら小豆がスーッと指でつぶれるようになったら煮上がり。
- 2 煮汁は小豆が少し隠れるくらいの分量を残す。煮あがった小豆はザルにあげて、すりこ木を使って豆をつぶしな



- 3 ながらこし、ザルに残った豆の皮はすてる(写真①)。①でこした小豆を布袋に入れて豆汁をしぼる(写真②)。
- 3 しぼった小豆にさとうと塩ひとつまみを加えて、弱火で30~40分水気が飛ぶまで気長に煮詰める。(焦がさないように気をつける)十分に冷ますとあんが固まってくる(写真③)。

# ささやまのまつり料理

## 鯖ずし



### 材料 (4本分)

米 …4.5合  
もち米 …0.5合  
だし昆布 …10センチ角1枚  
塩鯖 …1匹分  
紅しょうが …適量

★鯖つけ酢  
酢 …220cc  
さとう …50g  
酒 …小さじ2  
だし昆布 …1枚

### ○すし酢

酢 …100cc  
さとう …60g  
塩 …15g

すし皮 (竹の皮) …4枚

### 作り方

- 1 米は、だし昆布を入れて普通に炊く。
- 2 5枚におろして、骨などを取り除いた鯖をバットに並べ、★印のつけ酢に1～3時間程度つける。
- 3 ごはんが炊きあがったら熱いうちにすし酢をかけ、ごはんをしゃもじで切るように混ぜてすし飯を作る。うちわなどであおいで冷ましておく。
- 4 つけておいた鯖は頭の方から皮をむき、小骨を残さないように抜きとる。身の厚いところをそいで、尾の方に使う。
- 5 3のすし飯を、竹の皮の上で鯖の形に合わせて棒状に握り、4の鯖をのせて形を調えながら包む。
- 6 大きなすし箱にきっちり並べて、軽い重石をして落ち着かせる。
- 7 鯖ずしを切り分け、皿に盛り付けて紅しょうがをあしらう。

丹波地域で秋祭りのごちそうといえば、必ず作られるのが鯖の棒ずし。収穫を祝う町内の神社の秋祭りには、この鯖の棒ずしを作り、親戚中に配り歩くのが習わしだった。若狭から運ばれてきた塩鯖を酢でしめ、丹波の地でこれた新米を炊いたすし飯の上のせて、竹の皮に包む。開けるとしめ鯖とすし飯がなじんで、秋祭りには欠かせないごちそうになった。

(丹波発四季の森の「おまつり」より)

### 鯖の棒ずし



## 栗ごはん



### 材料(4人分)

米 …2合  
栗 …170g(正味)  
\*皮ごとは240g

○調味料  
塩 …小さじ1/2  
酒 …大さじ1

### 作り方

- 1 米は洗って普通の水加減にし、30分以上おく。
- 2 炊く前に調味料を加えて混ぜ、栗をのせて炊く。

### 栗の皮のむき方

- \* 湯の中に2~3時間つけておくと、鬼皮が柔らかくなってむきやすい。
- \* 栗は三角の底をそぎ取り、とがった方向に向けて鬼皮をむく。渋皮も同じ方向にむく。

## 栗の渋皮煮



### 材料(作りやすい分量)

栗 …500g(正味)  
\*皮ごとは600g  
重曹 …大さじ1

さとう …300g  
水 …3カップ  
塩 …ふたつまみ

### 作り方

- 1 栗は渋皮に傷をつけないように鬼皮だけをむき、水につける。
- 2 鍋に栗、重曹とたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら中火にして5分程度ゆで、赤茶けた泡がいっぱいになったら火を止めて流水にとる。
- 3 最初は親指の腹で栗を一つ一つ丁寧に軽くこすって余分な渋皮を取り、次に竹串で筋を丁寧に取り除く。
- 4 3の栗を再び水を入れた鍋に入れて火にかけ、ゆで汁が黒くなるまで約20分中火でゆで、さらに1時間ほど水にさらす。  
(これを3回繰り返す)
- 5 鍋に分量の水とさとうと塩を入れてシロップを作り、4の栗を加えて弱火で10~15分煮る。これを一晩おいて味をなじませる。シロップの味をみて、薄いようなら栗を取り出しシロップに少しさとうを足して沸騰させ、火を止めて栗を戻して再び味をなじませる。

## 栗おはぎ



### 材料 (25個～30個)

○栗あん	もち米 …8合
栗 …1kg (正味)	米 …2合
＊皮ごとは1.4kg	塩 …少々
さとう …200g	
塩 …小さじ1	

### 作り方

- 1 栗はゆでて2つに割り、中身をスプーンなどでとり出す。
- 2 1の栗を鍋に入れて、栗すれすれくらいに熱湯を入れ、少し煮てからさとうと塩を入れて煮詰めて栗あんを作る。
- 3 もち米と米を合わせて、軟らかめに炊き、少しつぶす。
- 4 3のごはんを25個～30個にまるめて、栗あんをまぶす。

## 枝豆のおいしいゆで方

＊篠山市HP観光情報 より



### ゆで方

- 1 500gの黒枝豆(さやつき)を準備する。枝つきのもものは枝からさやを切り落とす。
- 2 さやのままの黒枝豆を水洗いし、ボウルに入れて塩大さじ3をふり、塩もみで産毛を取る。その後、水洗いする。
- 3 2.5リットル程度の熱湯に塩100gと黒枝豆を入れて、12～15分ゆでる。時間は好みの豆の硬さで調節する。
- 4 ゆであがりにはザルにあげて広げてあら熱を取り、一気に冷ますと鮮やかな緑色に仕上がる。  
出来上がり！ゆでたてアツアツはもちろん、冷めてもおいしい。

＊塩加減はお好みで。この分量でしっかりと塩味がつきます。

ゆでてサヤをむいた黒枝豆を、ちらし寿司、サラダ、あえ物などに入れてもおいしいです。貯蔵するときは、塩もみしたあと2～3分だけゆでて急速冷凍して下さい。食べるときは、凍ったままで熱湯に塩を少し加えて10分ゆでます。

## とふめし



### 「とふめし」のいわれ

豆腐を具に入れた「豆腐めし」は、篠山市の中でも大山地区の町之田、長安寺を中心に、集落内の冠婚葬祭の時に作られてきた混ぜごはん、素朴な味ですが一度食べると忘れられない味です。最近では、郷土食のひとつとして広く知られるようになりました。

### 材料(4人分)

米 …2カップ  
木綿豆腐(硬め) …200g  
ごぼう …80g  
人参 …30g  
油あげ …20g  
鯖水煮缶 …80g  
サラダ油 …小さじ1  
しょうゆ …大さじ2  
酒 …小さじ1

### 作り方

- 1 米は普通の水加減でごはんを炊く。
- 2 木綿豆腐はよくゆでて(約40分)ザルにあげ、水切りしておく。
- 3 人参は3センチのせん切り。ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に浸してアクをぬき、水気を切る。油あげは長さ3センチのせん切りにする。
- 4 鍋にサラダ油を入れて熱し、ごぼう、人参、油あげの順に入れて炒める。
- 5 野菜が柔らかくなったら2の豆腐と鯖缶を加え、豆腐を大きくつぶしながら炒める。しょうゆと酒で味つけし、煮汁がなくなるまで炒り煮する。
- 6 米が炊けた頃をみて、5の具をごはんの上へのせる。15~20分おいて蒸らしてから混ぜ合わせる。

## 里いも煮



### 材料(4人分)

里芋 …500g  
いりこのだし …600cc  
さとう …大さじ3  
しょうゆ …大さじ3  
(いりこだしのとり方は12ページ参照)

### 作り方

- 1 里芋は皮をむいて水にさらす。大きいものは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にいりこのだしと里芋を入れて、沸騰したらさとうとしょうゆを加える。弱火でコトコト里芋が柔らかくなるまで煮る。

# ささやまの大地のめぐみ料理

## かぼちゃのいとこ煮



冬至

冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があり、篠山ではかぼちゃのいとこ煮を食べます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない、「ん」のつくもの（なんきん）を食べると運が呼び込めるとも言われています。

### 材料(4人分)

かぼちゃ …300g  
ゆで小豆 …100g  
だし汁(または水) …1カップ

○調味料  
さとう …大さじ1  
しょうゆ …小さじ1  
みりん …小さじ1  
塩 …少々

### 作り方

- 1 かぼちゃはひと口大の大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁と1のかぼちゃを入れ、煮立ったらゆで小豆と調味料を加えて、煮汁が半分になるくらいまでゆっくりと煮含める。

### ゆで小豆(100g)の作り方

乾燥小豆(40g)をきれいに洗って水からゆで、沸騰したら一度湯をすてる。もう一度水から火にかけ、1時間くらい“さし水”をしながら小豆が軟らかくなるまでゆっくりとゆでる。小豆が軟らかくなったらさとう(大さじ1)を加えて煮含め、味付けする。

## なます(おなます)



### 材料(4人分)

大根 …300g 木綿豆腐 …300g 酢 …小さじ2  
人参 …20g 白ごま …大さじ3 ゆずの皮 …少々  
塩 …小さじ1 さとう …大さじ4

### 作り方

- 1 木綿豆腐は水切りをしておく。
- 2 大根と人参はせん切りにして塩でもみ、しんなりとさせる。
- 3 すり鉢に白ごまを入れてよくすり、1の木綿豆腐を加えてさらによくする。これにさとうと酢も加えてよくすり混ぜる。
- 4 2の大根と人参の水気をよくしぼり、3の和え衣で和える。せん切りのゆずを天盛りにする。

おなますは「なんぞごと」(冠婚葬祭)の時によく作られる料理のひとつです。それぞれの家庭によって少しずつ作り方や味もちがいますが、地域によっては、「なます講」が開かれ前日から準備をして、村中で食べる行事が残っています。また、お正月などおめでたい時には人参を入れますが、法事などの仏事には大根だけで作ります。

## 山の芋のとろろ汁



### 合わせだし (300cc) のとり方

- ①鍋に蒸発分を含めた水2カップ(400cc)と昆布3gを入れ、30分おく。
- ②ふたをせず弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節6gを加えて1分ほど静かに煮る。
- ③火からおろしそのまま置いて、かつお節が沈んでからこす。

### 材料(4人分)

山の芋 …400g  
 だし汁 …1カップ  
 塩 …小さじ1/3  
 淡口しょうゆ …小さじ1  
 もみのり

### 作り方

- 1 山の芋は皮をむき酢水にさらす。すり鉢かおろし金ですりおろす。
- 2 鍋にだし汁を入れて煮立て、しょうゆと塩を入れてひと煮し、少し冷ましてから1に少しずつ加えなめらかにのばす。
- 3 器に盛り、もみのりを天盛りにする。

山の芋はできるだけ目の細かいおろし金かすり鉢ですると、とても口当たりがなめらかになります。また、だしはいりこやかとお節をしっかりと使って濃いだし汁にするとおいしく出来上がります。

## だいこだき



### 材料(4人分)

大根 …500g  
 油あげ …3枚(90g)  
 ちくわ …1本(60g)  
 いりこ …20g  
 水 …500cc  
 さとう …大さじ2  
 みりん …大さじ1  
 しょうゆ …大さじ2

### 作り方

- 1 大根は皮をむき、半月切りにする。
- 2 油あげ、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に大根、水、いりこを入れて火にかける。大根が少し柔らかくなったらすとう、みりんを加え2、3分煮る。次に油あげ、ちくわを加えしょうゆを加える。弱火で大根が柔らかくなるまで煮る。

## しし汁



- \* 里芋や山の芋、白菜など冬の季節野菜を入れるとおいしいです。
- \* 毎年、味まつりやABCマラソンでもふるまわれるしし汁は参加者にも好評です。
- \* しし汁のだしは、かつお節を使い濃いめのだしをとるとおいしいです。

### 材料(4人分)

しし肉(切込み) …80g 青ねぎ …1本  
ごぼう …60g だし汁(かつお) …4カップ  
人参 …60g 赤だしみそ …大さじ2  
大根 …120g みそ …大さじ1  
こんにゃく …1/4枚 粉山椒 …適量  
厚あげ …40g

### 作り方

- 1 しし肉はひと口大に切って、粉山椒をふる。みそは合わせておく。
- 2 ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に放してアクをぬく。
- 3 人参と大根は厚めのいちよう切り、厚あげはひと口大に切る。こんにゃくは塩もみしてゆで、短冊に切る。青ねぎは小口切りにする。
- 4 だし汁を温め、半分の量のみそを溶き入れて、1のしし肉をコトコトと煮る。次にねぎ以外の材料を加えて煮、アクがでたらしっかりとすくい取る。材料が軟らかくなったら、残りのみそを加えて味を調える。
- 5 椀に盛り、ねぎを散らす。好みで粉山椒をふっていただく。

## かす汁



- \* かす汁の具には、豚肉やかまぼこ、豆腐、さといもや白菜などの季節の野菜を入れます。今では手に入りやすくなった「皮くじら」を入れることもありました。

### 材料(4人分)

大根 …100g 青ねぎ …1本  
人参 …40g 酒粕 …80g  
ごぼう …40g みそ …小さじ2  
こんにゃく …80g いりこのだし …700cc  
塩鮭 …80g

(いりこだしのとり方は12ページ参照)

### 作り方

- 1 大根、人参は皮をむいていちよう切りにする。ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に放してアクをぬく。こんにゃくは短冊に切る。塩鮭は一口サイズに切る。青ねぎは小口切りにする。
- 2 いりこのだしに、ねぎ以外の材料を加えて材料が軟らかくなるまで煮る。
- 3 酒粕は2のだし汁を少し加えて溶かし、2の鍋に加える。そこにみそを加え味を調える。
- 4 椀に盛り、青ねぎを散らす。



## ねぎのぬた



### 材料(4人分)

ねぎ …200g	○調味料
油あげ …1枚	みそ …40g
すりごま …大さじ1	さとう …大さじ1
	酢 …大さじ1/2
	からし …小さじ1/2

### 作り方

- 1 ねぎは4センチの長さに切る。
- 2 鍋にねぎの白い部分を先に入れてその上に青い部分をのせる。ここに水を少々入れ、ふたをして蒸し煮にし、ザルにあげてそのまま冷ます。
- 3 フライパンを熱して油あげの両面を香ばしく焼き、縦半分に切ってそれを短冊切りにする。
- 4 調味料とすりごまを合わせて、軽く水気を絞ったねぎと油あげを和える。

冬のねぎは甘みが強く軟らかくてとてもおいしいのですが、春先になると、畑のねぎも“とう”がたち始めるので、“とう”がたつ前に篠山ではこのねぎを使ってぬた和えをします。油あげの代わりにイカやかまぼこ、ちくわなどを入れたりもします。昔は、田んぼの「たにし」を「丹波のたこ」と呼び、ゆでてぬた和えを作っていたそうです。

## 冬のおやつ

### ～かきもちやあられ作りをする～



\* お好みでさとうを入れてもおいしい。

\* 寒い時期(1～2月頃)に作ってよく干すと、カビなどが生えず保存がきくので、冬の仕事として作ります。

### 材料

もち米 …1升(もち米6合とうるち米4合でもよい)
塩 …小さじ1～1.5
* 青海苔 …大1(青海苔入りおかきの場合)
* サクラエビ …大3(サクラエビ入りおかきの場合)

### 作り方

- 1 もち米を洗い半日から一日つけておく。それをザルにあげ、15～30分おいて水を切り、餅つき機で蒸す。
- 2 蒸しあがったら\*の材料と塩を入れ、餅つき機の餅つきコースで普段の餅よりも少し長めにつく。
- 3 つきあがった餅を、発泡スチロールなどの箱にラップを敷いて入れる。
- 4 1日程おいて、あまり引っ付かなくなったら(おきすぎてかたくならないように注意する)幅10センチの棒状に切り、それを4～5ミリの厚さに切る。端の方の切りにくいところはあられ用に1センチ角に切る。
- 5 新聞紙などのきれいな紙の上にならべ、よく乾かして出来上がり。湿らないように缶などに入れて保存する。

### 食べ方

かきもちは、オーブントースターなどで焼いたり、油で揚げたて食べる。あられも同様にして食べる。

# いずみ会活動のあゆみ

いずみ会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家庭や地域で食生活改善活動をすすめるボランティア団体です。“栄養は生命のいずみ・美のいずみ” 栄養は健康の基礎であり幸せの基礎であることから「いずみ会」と名づけられました。

いずみ会員が地域で親しい友達や近所の方に呼びかけ、食生活改善のためのグループを作って活動をしています。そして身近な食生活の問題点を見つけ、それを皆で解決することを目標に、子どもの食育・生活習慣病予防のための食事、食文化・郷土食の継承、健康づくり（運動・休養）などをテーマとして講演会や料理教室等を開催しています。

言葉では定着している「食育」を、もっと身近に感じてもらえるよう普及活動を続けている「いずみ会活動」に、あなたも参加しませんか。

## 子どもの食育

### ●親子クッキング

食生活が多様化し核家族化が進む中、家庭では作ることが少なくなっている「ふるさと篠山の郷土食」。それを子どもたちや若いお母さんにも知ってもらいたい、作ってほしいという思いで、親子クッキング教室や、小学校で子どもたちが育てた季節の野菜や、篠山特産の黒大豆を使ったクッキングなど様々な講習会に、「郷土食」や「行事食」を何か1品は取り入れるようにしています。四季折々の料理は人の心を温かくします。親から子へ、子から孫へと家庭の味を次世代に伝える活動を今後も続けていきます。



### ●小学校でのクッキング

篠山の豊かな自然に育まれた農作物の中でも、特に黒大豆は全国的に有名なブランドとして篠山が誇れるものです。ことあるごとに、黒大豆を使った料理の他、「とふめし」などの郷土料理を伝えています。



## 男性の料理教室

平均寿命の延びとともに、高齢者の単身世帯も増加しています。男性も一人で調理や買い物ができ、いつまでも元気に自立した生活がおくれるように調理の基本を学び、また簡単に作れる調理実習も実施しています。薄味に慣れること、バランスよく食べることに重点をおき、一人でも料理が作れる男性が増えることを願い活動をしています。



## 健康アップ教室(生活習慣病予防教室)

豊かで便利な生活を過ごしている今、色んな原因から生活習慣病予備軍や生活習慣病にかかっている人が増加傾向にあります。予防のポイントは食生活を中心とした生活習慣の見直しと改善。それによって身体を正常に保つことができます。そこで正しい知識を身につけてもらうために「健康アップ教室」を実施しています。食生活は生活習慣の見直しと改善の第一歩です。「減塩」「野菜をもう一皿たべよう」をテーマに講習会を実施しています。



## 地域への参加

### ●献血に参加

献血に年2回参加・協力しています。暑い時期は「夏野菜いっぱいのおっかけそうめん」を、寒い時期は「おいしいだしで作った塩分控えめ豚汁」を提供しています。ひと手間かけて、だしをとること、地元の旬の野菜を入れることの大切さを伝えています。



### ●地域の祭りに参加

各地域の祭りに参加し、地域の食材を使った料理を提供し市民や京阪神の方との交流をはかっています。またABCマラソンに協力して、5,000食のしし汁を朝早くから準備・調理をして走者にふるまいました。達成感と心地よい疲労感をいずみ会員一同感じ、これからの活動に自信と誇りがもてました。



### ●いきいきサロンに協力

「旬の野菜をとりいれバランスよく食べよう」をテーマに、健康な体と食べる喜びを実感してもらう活動をしています。



---

子どもたちへ伝えたい  
ささやまの郷土料理

平成26年12月 初 版発行

平成28年12月 第2版発行

制作 篠山市・篠山市いづみ会

---