

# すこやかしまね食文化づくり事業のあらまし

## 1 目 的

来るべき本格的な長寿社会を健康で活力あるものとしていくためには、成人病の予防、さらには、積極的な健康づくりの視点に立ち乳幼児期から老年期までのライフスタイルにそった健康づくり対策をしていくことが重要な課題である。食生活においては、飽食時代の中において食生活は画一化される傾向にあり、又、核家族化や主婦の社会進出等に伴い、加工食品等への依存度が増加するなど、食を通しての季節感・地域性の喪失等の一方、食を通しての家族機能（健康管理、団らん）の低下がうかがえるようになってきた。

平成2年度から家族・地域の味を見直し、安全な地元産品の見直しを図ることにより心のふれあう健康的な楽しい食生活をめざし、島根の地にあった新食文化づくり事業を実施する。

## 2 実 施 主 体

島 根 県 ・ 島根県食生活改善推進協議会

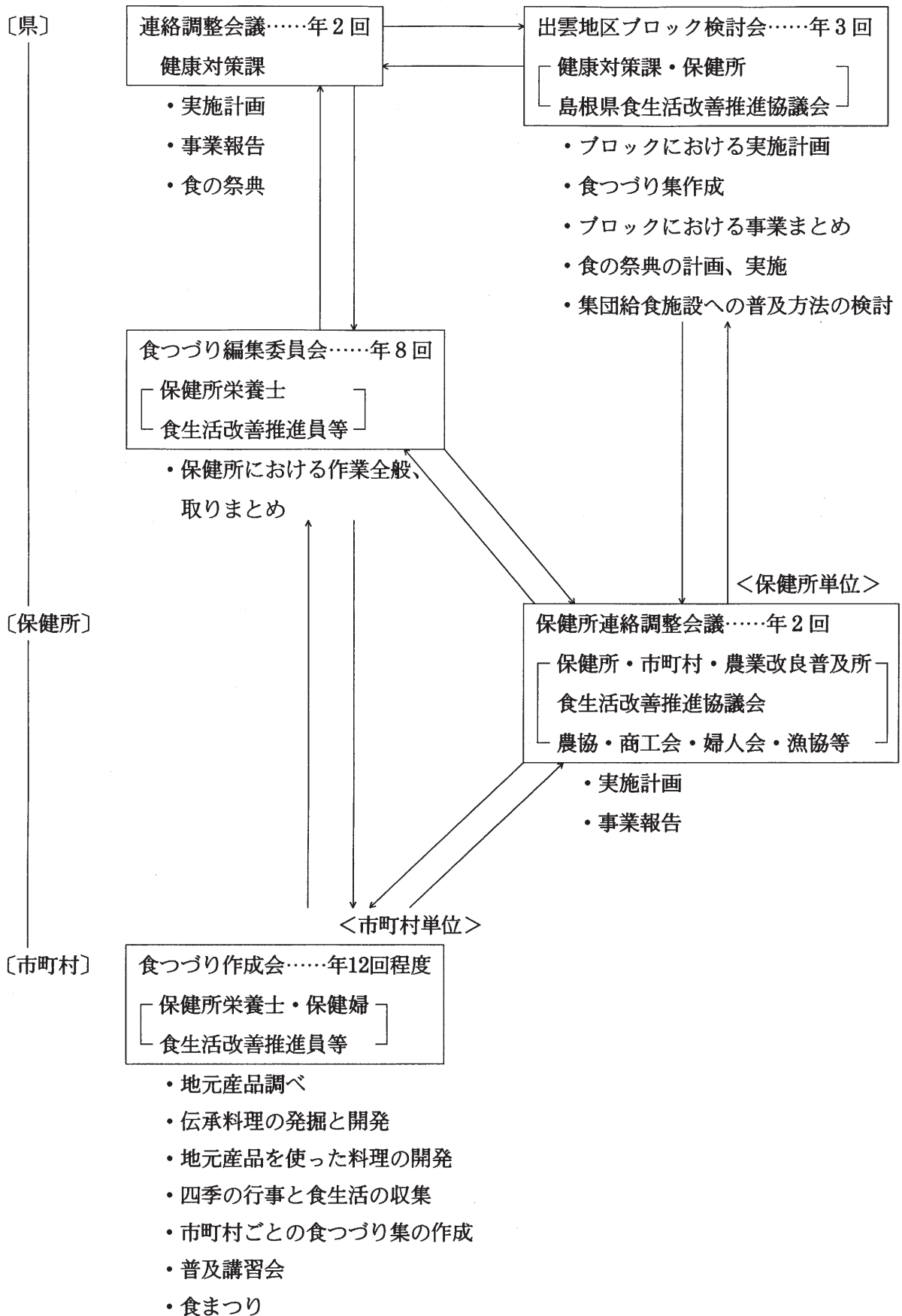
## 3 事 業 計 画

- (1) 平成6年度中に、地元産品（素材）調べ、伝承料理の発掘と開発、食つづり集（出雲の四季）の作成を行う。
- (2) 平成6年10月9日（日）に島根県民会館で、県民に対しての啓発事業（食の祭典―出雲発―）を開催する。

食の祭典―出雲発―は、平成7年10月に開催される全国健康福祉祭（ねんりんピック しまね）の1年前記念事業としての性格も持ち、出雲地区各市町村及び石見・隠岐地区の料理展示や模擬店による料理の提供を行う。

平 成 6 年 度	
①素材調査 ②伝承料理の発掘と開発 ③食つづり集(出雲の四季)の作成	①食の祭典（松江市）

4 事業の流れ（体制図）



5 事業の流れ図

**1. 地元産品（素材）調べ**

(1) 調査方法  
農協・漁協・商工会等と連携し、4月に実施。  
(担当……食生活改善推進協議会)  
**提出素材 436素材（重複有）**

(2) 素材割り当て  
各保健所ごと季節別素材として分担し、食生活改善推進協議会に割り当てる。

**2. 伝承料理・地元産品を活用した料理の発掘と開発**

(1) ねらい  
◎出来るだけ多くの伝承料理を発掘し開発する。  
◎地元産品（素材）を生かした料理を開発する。  
◎普及性を考慮する。

(2) 統一事項  
①季節の材料・地元産品を活かすこと。  
②紹介したい、伝えたい料理を選ぶこと。  
③自慢のポイント、思い出話、広めたいことを記録すること。  
④栄養面の特徴や料理の組み合わせ方がわかるようにすること。  
⑤家庭の食卓で普及啓発できる料理であること。

**3. 食つづり集の作成**

(1) ねらい  
◎地元産品（素材）を活用し、栄養面・ふれあい面・文化面からまとめ次代につなげる食文化教本とする。  
**提出献立 989品**

〔素材〕

	春（3～5月）	夏（6～9月）	秋（9～11月）	冬（12～2月）
松江	桜の花・菜の花・蔦・みつば・わさび・うど・アケビの芽・みょうが竹・茶・浜ぼうふう・よもぎ・蔦のとう・椎茸・ぜんまい・わらび・野せり・ワカメ・イワシ・タイ・アサリ・ひじき・エイ・ホウボウ・カナイチ・メバル・イガイ・サヨリ・アジ・エノル・イタヤ貝・ワカサギ・スズキ・ハゼ・白魚・ゴリ・カワコ 36素材	キャベツ・空豆・茄子・梅・ごぼう・枝豆・ワレット・糸うり・芋づる・ハチク・マダケ・トビウオ・セイゴ・ウナギ・メコジ・アワビ・サザエ・イカ・イサキ・芋の葉・コノシロ・ペペ・ニナ・ウニ・ニラ・アオデガニ・イワシ・シイラ・手長エビ・シバエビ・オダエビ・天草・ユスラウメ 33素材	ハゼ・ズボテガニ・モロゲエビ・イカ・イワシ・アジ・鱈・栗・椎茸・なめ茸・ごぼう・葉とうがらし・大根・里芋・大豆・準人瓜・津田かぶ・ヤーコン・柿 19素材	みず菜・蔦のとう・干し大根・人参・なまこ・椎茸・せり・ぶり・イカ・カレイ・ヒラメ・イワシ・わかめ・かき・皮はぎ・アミエビ・そぞ・鮎・鱈・干柿・神葉・アンコウ・あらめ・鴨・朝鮮人参 25素材
能義	いちご・蔦・さんしょう・人参・つくし・ぜんまい・菊・アスパラガス・じゃが芋・ほうれん草・わらび 11素材	玉ねぎ・みょうが・南瓜・ワレット・ドジョウ・ニラ・スイートコーン・ピーマン・オクラ 9素材	栗・梨・柚子・茄子・タマネギ・春菊・里芋・かぶ 8素材	白菜・高菜・人参・なめこ・じねんじょ・かぶ・こんにゃく・芋・白ねぎ 8素材
雲南	じゃがいも・グリーンピース・キャベツ・ほうれん草・蔦・みつば・わさび・うど・さんしょう・茶・さやえんどう・人参・よもぎ・サラダ菜・セロリ・蔦のとう・高菜・ぜんまい・レタス・タラの芽・イチゴ・椎茸・わらび・タキ菜・桜の花と葉・コゴミ・ノビル・ウコギ・キノコ・パカの芽・サバ・雪の下・茶の芽・アスパラガス・もみじがさ・そば・うどの葉・チシャ・牛肉・菊・山女 41素材	キャベツ・玉ねぎ・さやいんげん・しそ・みょうが・メロン・トマト・きゅうり・ほうれん草・ニラ・ピーマン・梅・フイ・スイートコーン・アカザ・南瓜・オクラ・モロヘイヤ・ワレット・おくひじき・笹の葉・ハチク・パイアム・芋づる・ハーブ・茄子・枝豆・牛乳・香茸・蔦・花オクラ・ニジマス・おかのり・大根・さんしょう・じねんじょ 36素材	栗・香茸・平茸・椎茸・舞茸・柚子・山芋・茄子・いんげん豆・つくね芋・大根・チンゲン菜・春菊・こんにゃく・芋・大豆・しその穂・ずいき・青大豆・そば・かぶ・しめじ・里芋・コスモス・大和芋・ワニ・グリーンアスパラ・牛肉・ゆり根・さんしょうの葉・ぎんなん・じゃが芋・葱・白花豆・長芋・りんご・ごぼう・小豆・さつま芋・芋の茎・オカひじき・牛乳・三つ葉・柿・ほうれん草・玉ねぎ・松茸・なめこ・しめじ・ピーマン・青しそ・南瓜 51素材	白菜・高菜・人参・かぶ・猪・牛肉・長ねぎ・こんにゃく・大根・れんこん・牛乳・ワニ・長芋・山芋・りんご・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・ヨーグルト・チーズ・卵・栃鶏 22素材
出雲	ブロッコリー・わけぎ・からし菜・茶・わさび・人参・蔦のとう・蔦・つくし・わらび・うど・たらの芽・ぜんまい・さんしょう・菊・さやえんどう・イチゴ・一寸空豆・ワカナ・葉わさび・イワシ・はぜ・ペペ・もば・ワカメ・タイ・イカ・ポッカ・もずく・マルゴ 30素材	玉ねぎ・茄子・ぶどう・さざげ豆・つる菜・モロヘイヤ・ワレット・パイアム・ししとう・芋づる・いちじく・生薬・うり・ほうれん草・じゃが芋・トマト・メロン・みょうが・ピーマン・しそ・オクラ・干びょう・ミニトマト・レタス・ずいき・イカ・ブリ・ワカナ・イカ・ニナ・ウニ・イワシ・アマダイ・アラメ・アユ・しじみ 36素材	栗・柚子・柿・ほうき茸・チンゲン菜・こんにゃく・芋・さつま芋・大黒芋・そば・仁王しめじ・キャベツ・ほうれん草・白菜・ジャンボピーマン・ブロッコリー・里芋・生薬・梨・ブルーベリー・紅芋・長芋・山芋・さんしょうの葉・レタス・ずいき・イカ・ブリ・ワカナ・サバ・アジ・カレイ・白魚・山女・川がに・しめじ 35素材	蔦のとう・紅葉苔・クレソン・人参・大根・かぶ・ごぼう・なまこ・そぞ・椎茸・蔦・ビタミン菜・小松菜・牛肉・タマネギ・高菜・春菊・ネギ・キジ・イカ・カレイ・ハマチ・ブリ・岩のり・たかしめ・わかめ・わかめの茎・あらめ・アワビ・皮はぎ・クロアイ・あまざき・鮎・鱈・ずいき・みず菜 36素材

〔献立〕

	春	夏	秋	冬
松江	いわしの卵の花和え 焼鮎の南蛮漬け からし菜の和えもの 山うどのきんぴら 他75品	メコジの唐揚げ 茄子のしぎ焼き いんげんのドレッシング和え アオテガニの味噌汁 他77品	いかの鳴戸巻 はぜの天ぷら なめこ汁 さばのおろし煮 他47品	煮なます 干大根の酢の物 イン石汁 赤貝と大根の酢の物 他46品
能義	いちご大福 山菜寿司 ほうれん草のプリン ぜんまいの酢の物 他33品	どじょう汁 ピーマンの鉄火味噌焼 ニラの黄身酢和え 南瓜小町 他33品	白かぶの風呂敷包み 紅菜団子 春菊の月見蒸し 柚子味噌 他16品	白菜のロール巻 高菜の炒め煮 じねんじょの煮め 葱の串焼 他24品
雲南	たらの芽のベーコン巻 茶の芽のマヨネーズ和え レタスのパクン グリーンムース 他123品	ポパイチキンのごまネーズかけ モロヘイヤの納豆揚げ おかひじきのサラダ みょうがとわかめの酢味噌かけ 他119品	さつま芋と鶏肉のカレー 山芋おこのみ焼 青大豆のつくね揚げ そば粉のおやき 他112品	ねぎパイ 高菜めし 牛乳と野菜たっぷりポタージュ 猪肉のスタミナ煮 他76品
出雲	人参ごはん 小鯛の麦蒸し 芽かぶとろろ マルゴの野菜ホワイトソースかけ 他35品	パイアムの卵とじ みょうがの天ぷら 鮎のワイン煮込み しじみの酒蒸 他60品	鯛のかす汁 柿のごまネーズ和え いちじくのパイ 栗シチュー 他21品	立久恵狭田菜 柚子の餅米煮 クレソンのきんぴら 海苔筆 他28品

# 事業を終えて

安来市保健婦 永谷明美

食生活改善推進員制度がない当市に於ては、安来市連合婦人会の役員さんが中心になって、平成6年度に“食つづり事業”を引き受けることになりました。その体制が出来上ってまもなく、NHKの健康フェアが、4月下旬に当市で開催されることが急に明らかになりました。その健康フェアと同時に、安来の特徴的な料理を全国で紹介することになり、時節の物として“筍ごはん”が選ばれました。

気楽に構えていましたが、意見調整がことのほか大変でした。筍は缶詰を使えば良いではないかという市役所の男性職員。掘ったものを前日に茹でて、一日アク抜きをしたのを炊き込むという考えの人。掘りたてをそのまま炊き込まないと香りが失せてしまうという人。結局“筍ごはん”は、その日の早朝掘ったものを、茹でずに(アク抜きする必要がない)炊き込みごはんにするという方法が採用されました。

健康フェアの当日、掘りたての筍を調達したり、炊いたり、他の役割もいろいろ受け持っていた行政、市連合婦人会にとって大変な事でした。しかし、筍ごはんのおいしかったこと、テレビで放映された婦人会の方の自信に満ちた晴れやかな顔、私にとってはまさに“事件”とよぶに等しかった一件も最高の思い出になりました。この筍ごはんの成功は、その後の春夏秋冬の“食つづり事業”を、和気あいあいのうちに終える原動力になりました。

その土地のものを、おいしく調理して、食卓にのせることが健康な生活の基本であると思います。そして、その調理技術を普及し、後世に伝えることが大切だと思います。“食つづり事業”はまさにその活動だと思いました。

広瀬町保健婦 須谷年子

広瀬町では、県の6年度健康フェア開催にあたり、地区の食生活の紹介をという要請を受けましたが、それを受けていただく自主的な地区の組織がありませんでした。そこで、日頃から健康教室への参加など熱心に取り組んでいる比田地区の皆さんに話しをしました。すると、そのための組織も作り取り組みたいという積極的なことばをきくことができました。

美代里会と名づけられたこの会は、人数こそ10名余りですが一人ひとり比田地区の食生活の今昔をよく知り、これからの食生活をどうするか考えてみたいと熱心な方ばかりです。

第1回目の会合から、話は盛り上り、20年間保健婦として活動してきて、少しはこの地区を知ることができたかなと思っていた私は、まだまだ“ひよこ”を痛感しました。『昔はこうだった。これは、××のことがあったので××で栄養をつけたもんだ。』『食べものを大切にこのようにして最後まで食用にした。』『店などないので身近な山菜や野菜で栄養をとったもんだ』などなど。そうだったのか。へえー。の連続でした。残念ながら、この一つ一つは、献立にできませんでしたが、この食生活を土台にして、今の比田地区の食事があります。

今、比田地区の食卓には新しい問題もあります。

それは、「過食」です。朝昼夕の三食の他、お茶事での飲食が多いようです。食事の延長のような「おやつ」、農作業が重労働だった昔と同じ「はしま」お茶のかわりのお酒など。

しかし、美代里会のメンバーの熱心な取り組みをみているときっと、この会が核となり、これらの現在の食生活も見直され改善されていくことと確信しています。

この度の健康フェアへの参加をきっかけとして、さらに健康な食生活づくりの活動へつなげていけたらと願っています。

「出雲の四季」の編集についての話し合いが今年の2月頃からはじまりました。

自分たちの地域にあるもの、伝承したい料理、いい伝えなどを考えれば考える程、頭を悩ませる内容でした。はじめは頭をかしげたりしていましたが、だんだん昔を思い出し、なつかしく思い、当時の生活背景などを混えて話は熱をおびてきました。「我家ではこうだった」「親戚へ行くにああだった」などと、よくもこんなに話があるものだと思うほど、一つの材料でもいろいろな調理方法がありました。特にスイートコーンのすいとんは昔なつかしく、おばあさんが石うすで粉をひく話や、もちにして食べたり、食糧のない時代の主食として食べた話を楽しく聞かせてもらいました。そして、現代の子どもの食生活の話・むし歯の話にも発展し、あらためて昔の手づくりおやつのおもいを感じることができました。作業としては、大変でしたが、みんなの心に昔を思い出させ、心なごむ時間であったのではないかと思います。

ここで伯太町の食生活改善推進員活動の紹介をさせていただきます。

赤屋地区の婦人20名が推進員として活動しています。活動内容としては、基本健診会場でのみそ汁の試飲テスト、廃油を利用した石けんづくりと配布、赤屋地区文化祭でうす味のみそ汁のサービス、スキムミルク配布、また、自分たちの地区での伝達講習など、幅広く活動しています。今年度は頼原町食生活改善推進員との交流会をし、みんながいきいきと活動しておられるのを学び、伯太町の今後の活動に大いに参考になりました。推進員活動も少しずつ輪を広げていきつつありますが、あまり気張らず、楽しく活動していければと思っています。

## あ と が き

桜の蕾の膨らみにそして木の芽の膨らみに春を感じます。

春に始まったこの食つくり事業も、皆様の御協力のお陰で予定どおり終了することが出来ましたことに心より感謝いたします。

自然に恵まれた安来、能義の地で、四季折々の素材を使った伝統料理が、日常の食生活の中にあるいは行事食の中に、静かに生き続けていることがわかりとても心温まる思いがいたしました。

皆様と一緒に料理を作りそして試食をしながら、その言われや当時の生活を聞くことは、その地に育った素材や生まれた料理だけでなく、当時の生活ぶりまで想像出来るという副産物もありました。

忙しい生活の中で、掘り起こした料理にあるいは開発した料理に、一人一人がいろいろな想いを込めて語り継ぎ受け継いでいただけたらと思います。

平成7年3月

能義保健所 保健予防課長 清水 つゆ  
栄養指導主任 高橋 由紀子



## 事業に参加された方

安来市連合婦人会	広瀬町比田美代里会	伯太町食生活改善推進協議会
角北本富富川遠布永佐 野田田井藤野田木 登美子 利美子 美子 水子 江代子 子	熊原小重小小村川板植高小 谷田林栖池池上井垣木野池 貴恒稔次利知恵み寿美美令謙 子子枝水恵ど恵代生子子次	山神福細秦板篠板齊小小松石安福安安小 本庭田田金田金木谷原原岡原達田達野林 陽愛豊みつ光玉英恵喜君栄國作雛萬公禮敏久 子子よ枝枝子代子代子代子枝子子栄

## ご協力いただいた方

安来市役所	伊藤耕治	
	野々村貴史	
広瀬町役場	太田善明	
能義保健所	石原裕紀	

---

---

# 食つづり

— 安来・能義ふるさとの味 —

平成7年3月

発行 松江健康福祉センター  
能義保健所

---

---