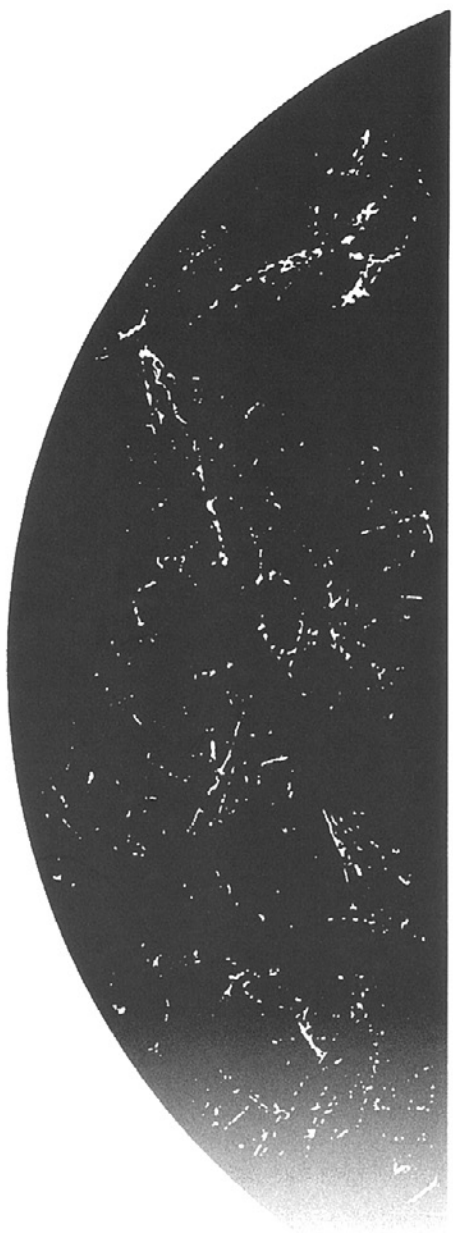


すこやかにまね食文化づくり事業に寄せて



すこやかしまね食文化づくり事業に参加して。

すこやかしまね食文化づくり事業が大田保健所主催により、当温泉津町で実施の運びとなりその一員として参加しました。

最初は、健康づくりのための食生活指針について講話がありました。多様な食品で栄養のバランスのとり方、献立の工夫、日常生活にあったエネルギーのとり方を学習しました。注意していた食塩と糖分について摂り過ぎの傾向が解り反省しました。

2回目は、各地区の伝承料理の調理実習でした。11種類の伝統的な自慢料理づくりは、各地区とも真剣に取り組み、チームワークも良く鮮やかな手さばきでした。実習中、ぜひ知りたいと思うポイントやコツ等を教えていただきました。実習、試食共に楽しく参加者相互の心のふれあいを深めた有意義な一日でした。

私の町でも生活と共に育った料理が沢山ありますが、高齢化は一段と進み、今後若い世代に伝承していかれるかどうか危惧しています。

上貝 和子
温泉津町福浦婦人会

私の伝承料理。

邑智町食生活改善推進協議会

原田 秀子

畑ばかりで田のない土地柄、昔の朝食は、粟に藪を混ぜた茶粥であったとか、渋柿を塩漬にしておやつにしたと聞く。その粟も充分になかった戦中。戦後少し落ちつく、節句には子供達の花見弁当の押し寿司は欠かせないものだった。五月には槇の葉をとって柏餅、お盆ののべ団子、栗の渋皮煮、祭りの鯖寿司と四季折々の料理を作った。

私が、折にふれて思い出す母の台所姿。娘達も私の姿に重ねてくれるかしら。

代々松江の間人である父母は、大阪に暮らしていても故郷の味を大切にしたい。菰で送られてくる赤貝を大きな桶に入れ五寸巾の板で回し洗いの後、醤油と酒と砂糖で煮たから蒸し、

あごの季節には三枚さばきの刺身、はんぺん、チシャ皮膾、吸物等材料も決して無駄にはしなかった。また、祖母の部屋でいただいたポテポテ茶、大きな鮑の殻を火鉢にのせ塩辛で煮た茄子の味等、古稀を迎えて今なお懐かしい祖母や母の味であり、ふるさとの味だった。この味を、ふるさとを私は娘に、娘は子供に伝えきれているのかしら。

生活に彩りを添えてくれる行事。そして、行事食は家族の心を結び、地域を豊かにしてくれるもの。これからも大切に伝承していきたい。出来れば、少しずつ現代の息吹きを吹き込むことも私達食にかかわる者の使命と想って。

日原町食生活改善推進協議会
藤井 富士子

食文化づくり、忘れかけた地元の味覚の伝承、今この言葉の重みをずっしりと受け止めています。飽食時代と言われる今日、加工食品が次々と溢れ、季節感なしの野菜が店頭で顔を揃え、旬のものは？我が家の味は？と惑わされるほどです。

これではいけないと思いつつ、忙しさについて流されてしまった食生活感覚に一つの楔が打ち込まれた、そんな感じがします。

昔から伝わるふるさとの料理を掘り起し、次代に伝える。事業に取り組み、最初に行った地場産物の探求は、置き忘れた大切な宝物を手の平に乗せてみる想いでした。

食文化づくりに想いを。

今、私の町で業者の縄張り争いにある川蟹は、私が若かった頃には、夜子供達が谷川に竹の籠を置き、懐中電灯を照らしガサゴソと這い上がってくるところを火ばさみで挟み、歓声をあげながら獲えたものです。その光景は、さながら一幅の絵のようでした。獲れた川蟹の美味しかったこと、忘れる事が出来ません。この事業をきっかけとして、推進員として、地域と共に生まれ育んできた産物、料理の大切さを伝え、現代の食にその味を重ねていく。その役割に、大きな責任と喜びを感じています。

伝承料理に寄せて。

桜江町在宅栄養士
大石 紘子

「ある！ある！！ある!!!。」伝承料理の試食会に参加した私の口から最初に出た言葉です。初めて見る珍しい地域の特産品を材料にした料理がこんなにも沢山あったとは…。柚餅子、こも豆腐…どれも古い料理のイメージはなく、今の時代にも通用する新鮮さに二度びっくりしました。驚きと喜びに興奮した一日でした。我家の伝承料理といえば、季節の香りを運んでくれる母の味で、「笹巻き」「おはぎ」「巻き寿司」「でんぶ」と懐しく思い出します。しかし忙がしい毎日では、時間の無いことを理由に作らなくなり、まして核家族では受け継がれることすら少なくなりました。

一方、私の回りを見渡しても健康食品とか早く出来ることをモットーにしたインスタント食品等が出廻っています。便利に使っているうちに失っているものも沢山あることがわかりショックを受けています。今、足元を見つめ直してみると、それぞれの故郷には、数えきれないほどの健康な食品があり、最高の味、最高の贅沢が残されています。しっかりと受けとめ子供達に伝え続けたいものです。

古きをたずねて、新しきを知る。

旭町食生活改善推進協議会
高崎 末子

この頃のことですが、私は料理を作るたびに「昔の人は偉かったなあー。」と感じています。飽食時代といわれる現代と違い、材料はおのずと限られていたと思うのですが、手元にある材料を如何に生かすかという工夫を、精一杯やっていたのではないかと。食事づくりには常に家族があつて…という事を大切にしていたのではないかと。等々です。

私は、幸いなことに祖母、母の二人が大変料理好きでしたので、毎日の料理づくりを通して、知らず知らず身につけたものもあるようです。

例えば、豆はマメ(元気)になるから毎日食べる。紫蘇を食べるとチゾ(血増)になるといって、毎日の料理や保存食に利用しました。

その他、料理の思い出として①鯨の酢味噌和えの酢代りに、すい葉(イタドリ)をすりつぶし

て利用した色鮮やかさと春の訪れ。②楸切れ野菜を利用して作った五日煮が、冬の保存食の一品だった。③甘粥瓶に米が張り、玉杓子ですくい上げて食べた美味しさ。等々際限がありません。

この事は2人から私が教わったのですが、子供や孫に伝えたいと考えていました。知っている文化や習慣は、このまま忘れ去られるのではないかと心の片隅で心配していたのです。今回、食文化づくり事業が実施され、よい機会とばかりに一生懸命取り組んでいます。

昔の伝承料理をもとに時代にあった新しいものも積極的に作り出し、食事づくりの心のふれあい面も大切にして伝える事が、私達食生活改善推進員に与えられた大きな使命と思っています。

〈附 録〉

すこやかしまね食文化づくり事業実施要領

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、飽食時代のなかにあっ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、食を通しての家庭機能(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年度より家族・地域の味の見直し、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、島根の地にあった食文化づくり事業を実施する。

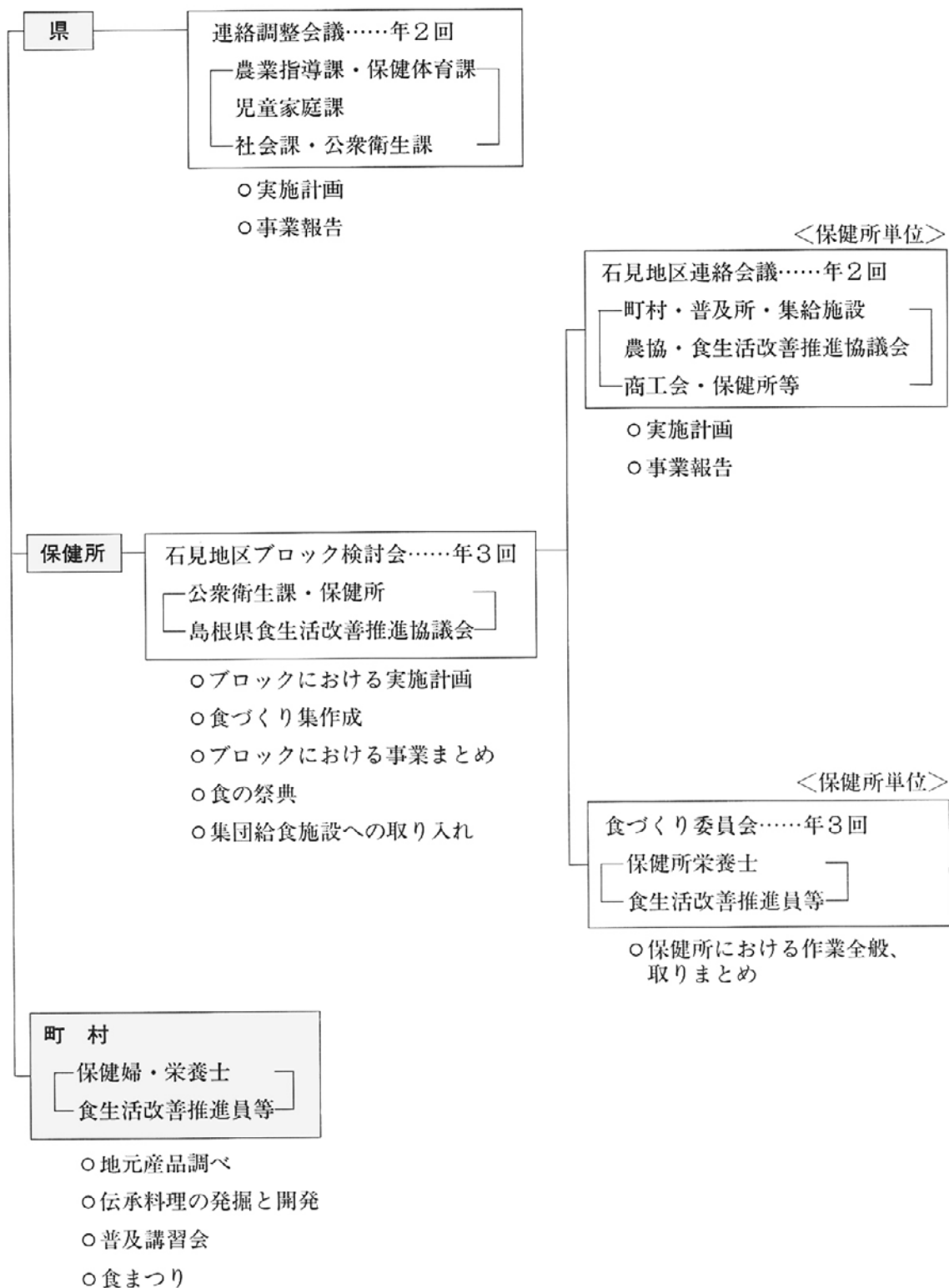
2. 実施主体

島 根 県 ・ 食生活改善推進協議会

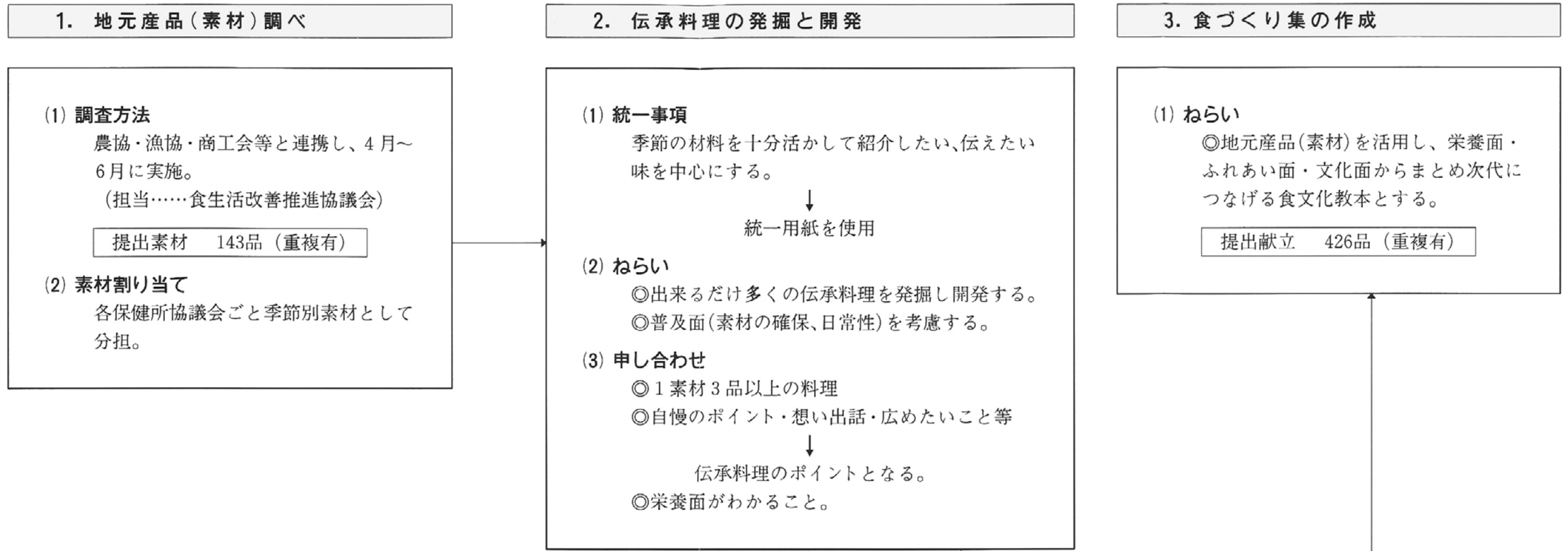
3. 事業計画

| 平成2年度 | 平成3年度 |
|--------------|------------------------------|
| ① 地元産品(素材)調べ | ① 食の祭典・食まつりの開催 |
| ② 伝承料理の発掘と開発 | ② 普及講習会 |
| ③ 食づくり集作成 | ③ 集団給食への取り入れ (保育所・施設・学校等) |
| | ④ 伝承料理の発掘と開発 |

4. 事業の流れ(体制図)



事業の流れ図



【素材分担表】

| 区分 | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|--|--|
| 大田 | アスパラガス、ふきのとう、鯖 | ワニ(サメ) | しいら、沖いわし、カレイ、赤ハゼ、ワカナ、大豆、椎茸、ホーレン草、白菜、柚子、大根、里芋 | さつまいも、じゃがいも |
| 川本 | よもぎ、ふき、ふきのとう、椎茸、空豆、えんどう、わらび、ニラ、卵 | ギギ、鮎、モロヘイヤ、かぼちゃ、長芋、ごぼう、トマト、ヒマワリ実、きび、ナス、胡瓜 | ひない鳥、牛肉、大豆、椎茸、松茸、ズイキ、オカヒジキ、柿、米、そば | 鯉、やまめ、スッポン、春菊、小豆、セロリ、柚子、牛乳 |
| 浜田 | ボベ、サヨリ、あじ、タチガイ、よもぎ、山椒、筍、蕨、ぜんまい、アスパラガス、芽かぶ、ブロッコリー、若茸 | キス、スズキ、シイラ、アマダイ、ピーマン、アゴ、赤しそ、さつまいも、茄子、とうもろこし、ウキョウト | 鱒、鯖、ささがれい、里芋、大豆、小豆、椎茸、しめじ、栗、いちぢく | テナシイカ、ブリ、タコ、ナマコ、レンコダイ、キウイ、ごぼう、ホーレン草、黒豆、葱、きんかん、広島菜、ふだん草 |
| 益田 | ハゼ、蕨、タラの芽、筍、つわぶき、葉わさび、芹、キャベツ、ウデシカ | 鮎、うなぎ、イカ、ツガニ、ヤマメ、胡瓜、ちしゃ、いんげん、わさび、天ぐき | 鯉、ツガニ、なめこ、ひらたけ、こうたけ、しめじ、椎茸、里芋、山芋、柚子、ごんなん | 鮎、いのしし、黒豚、ウグイ、大根、白菜、高菜、コンニャク、かぶ、人参、まいたけ |

【伝承料理統一用紙】

わがまち・わがむらの自慢料理

—季節の材料を十分いかして、紹介したい、伝えたい味—

紹介者： _____ 食生活改善推進協議会

| | 献立集 | | | |
|------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | 春(3~5月) | 夏(6~8月) | 秋(9~11月) | 冬(12~2月) |
| | 献立名・数 | 献立名・数 | 献立名・数 | 献立名・数 |
| 大田 | アスパラガスの八幡巻 ふきのとう味噌 他 14品 | おまん寿司 魚サラダ 他 21品 | けんちん汁 里芋の揚げ煮 他 15品 | 煮菜 里のおかゆどんぶり 他 13品 |
| 川本 7協議会 | 山椒の佃煮 春山菜の天婦羅 他 30品 | ひまわり豆腐 ぎぎのから揚げ 他 30品 | ずいきの白あえ ずぼ豆腐 他 32品 | 鯉こく 柚子味噌 他 33品 |
| 浜田 6協議会 | ボベめし 若菜づけ 他 35品 | 芋もち うきょうとの卵 うかし 他 38品 | いかめし いちぢくサラダ 他 35品 | 鱒のあら煮 たたきごぼう 他 35品 |
| 益田 5協議会 | 筍のテンブラ 蕨の和えもの 他 23品 | 鮎のうるか茄子 胡瓜の酢煮 他 24品 | 里芋の柚子味噌 なめこ寿司 他 25品 | ちよろけん 大根と鯉の酢味噌あえ 他 23品 |
| 計 | 102品 | 113品 | 107品 | 104品 |

(計 426品)

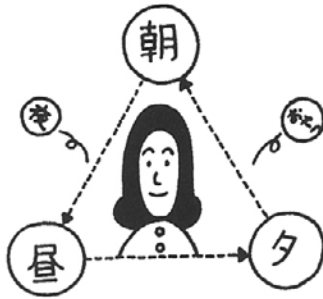
健康づくりのための食生活指針 フードとヘルス・5つのエッセンス



エッセンス 1

多様な食品で栄養バランスを

六つの基礎食品を組み合わせ
主食、主菜、副菜をそろえて
和、洋、中華の料理で献立に変化を



エッセンス 2

日常の生活活動に見合ったエネルギーを

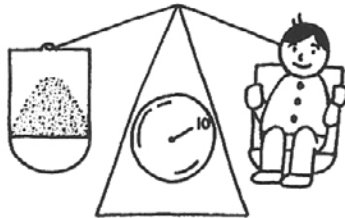
生活のリズムにあわせて、三度の食事を大切に
食べすぎに気をつけて、肥満を予防
よくからだを動かし、食事内容にゆとりを



エッセンス 3

脂肪は量と質を考えて

動物性の脂肪より植物性の油を多めに
毎日適量の油を使った料理を
魚と肉は半々に



エッセンス 4

塩分をとりすぎないように

食塩は1日10グラム以下を目標に
調理の工夫で、むりなく減塩
家族ぐるみ、地域ぐるみで減塩を



エッセンス 5

こころのふれあう楽しい食生活を

食卓を家族ふれあいの場に
1日1度は家族そろって食事を
家庭の味を大切に心くばりの食卓を

あとがき

飽食時代といわれて久しくなります。今は、グルメブームと騒がれています。

食品は満ち溢れ、季節感も地域特性もないままに少しの手をかけるだけで簡単に食卓に乗せられる便利な時代を実感させる毎日です。

“食”は空腹を満たし、栄養素を体内に取り入れるだけではなく、健康な身体を維持し、精神的な豊かさの源ともなる大切なものです。地域の中で、人々の生活の営みとともに存在し、受け継がれてきた素材や料理を現代の“健康と食”の視点から見直し、再評価すると共に積極的に伝え続けていく願いで本冊子の製作に取り組みました。

編集作業をすすめながら、食は生活なり、文化なり、心なりを再認識しています。

縦に細長く、離島を含む島根県は、出雲・石見・隠岐とそれぞれ特色ある生活・文化を築いています。今回は、石見地域の食をたどりましたが他の地域についても機会を得て、まとめていきたいと考えています。

最後に、冊子をまとめるにあたり、ご健闘いただきました食生活改善推進員の皆様、関係機関の皆様にご心から感謝を申し上げますと共に、十分な活用を期待しています。

編集委員

| | | |
|-------|--------|--------|
| 大田保健所 | 保健予防課長 | 清水 つゆ |
| | 栄 養 士 | 田中 淳子 |
| 川本保健所 | 保健予防課長 | 横田 伊尼 |
| | 栄 養 士 | 下垣 かすみ |
| 浜田保健所 | 栄 養 士 | 宮崎 直子 |
| | 栄 養 士 | 小村 美喜子 |
| 益田保健所 | 主 幹 | 伏谷 篤子 |
| | 栄 養 士 | 佐々木 真子 |
| 公衆衛生課 | 課 長 | 新田 則之 |
| | 補 佐 | 横田 静子 |
| | 主 幹 | 富田 すみ |
| | 技 師 | 西山 直子 |

協力団体名

| | |
|----------------|-------------|
| 大田市久利町婦人会 | (会 長 岩井百合子) |
| 大田市大屋町婦人会 | (会 長 井上一枝) |
| 温泉津町婦人会 | (会 長 川島芳子) |
| 仁摩町馬路婦人会 | (会 長 松浦富貴子) |
| 川本町食生活改善推進協議会 | (会 長 日高美津江) |
| 邑智町食生活改善推進協議会 | (会 長 吉田佐知子) |
| 大和村食生活改善推進協議会 | (会 長 松鳴臣枝) |
| 羽須美村食生活改善推進協議会 | (会 長 松岡宮子) |
| 瑞穂町食生活改善推進協議会 | (会 長 佐貫千徳子) |
| 石見町食生活改善推進協議会 | (会 長 服部逸子) |
| 桜江町食生活改善推進協議会 | (会 長 崎谷美智枝) |
| 浜田市食生活改善推進協議会 | (会 長 二木千代子) |
| 江津市食生活改善推進協議会 | (会 長 桐田良子) |
| 旭町食生活改善推進協議会 | (会 長 高崎末子) |
| 弥栄村食生活改善推進協議会 | (会 長 金高久能) |
| 三隅町食生活改善推進協議会 | (会 長 佐々木昭子) |
| 益田市食生活改善推進協議会 | (会 長 光永栄子) |
| 匹見町食生活改善推進協議会 | (会 長 斉藤ソノ) |
| 津和野町食生活改善推進協議会 | (会 長 岡田律子) |
| 日原町食生活改善推進協議会 | (会 長 藤井富士子) |
| 柿木村食生活改善推進協議会 | (会 長 村上ハツヨ) |
| 金城町食生活改善推進協議会 | (会 長 山本妙子) |

イラスト：和田美江子(益田保健所)



シマネスク・島根

島根の郷土を照らす太陽を図案化しています。

太陽は、県民の大きな夢と希望、そして「島根の良さ」「島根らしさ」を引き出し、育て、また新しい魅力を創造していこうとする県民の情熱と活力を表しています。

動的な描線で無限の可能性をもって躍動し発展していく島根を象徴しています。