

きすき
食っがり



発刊によせて

～幸せはみんなの願い、健康は幸せの源～

わが国の人口の高齢化は急速に進展し、2020年には国民の4分の1が65才以上になるといわれ、木次町でもそれをはるかに上回るスピードで高齢化が進んでいます。

こうした状況のなか、健康の保持増進に対する国民の関心は極めて高くなっています。このような社会的環境にあつて簡易保険では、これからの高齢化社会をふまえたみなさまの健康増進活動を支援するため「かんぽ健康増進支援事業」を平成5年度から開始しました。

そして、そのひとつとして木次町でも、このたび（財）簡易保険加入者協会・木次町・木次健康福祉センターの協力で、町内の食生活改善推進員のかたがたが、健康な食生活を求めて考案された料理の作り方がこの一冊に集積されました。

四季折々、地域の野・山・畑で採れる素材を生かした健康にやさしいメニューがいっぱいです。私たちが一生、毎日欠かさず食べる食事、身体の血となり肉となりエネルギー源となっている食物、私たちの健康に影響することは間違いないと思います。安全で健康な木次の食生活にこの冊子が役立つことを願っています。

終わりに、食生活改善に取り組んでいらっしゃる皆様のご努力に敬意をはらうと共に、関係の皆様のご尽力に感謝致します。

木次郵便局長 鳥谷忠男

発刊によせて

～これからは「ウェルネス」の時代～

本年、我が国は戦後50年を迎える訳ですが、この間「健康観」も大きく変遷してきました。健康とは病気ではない状態であるとする考え方から、WHOの示す肉体的、精神的、社会的に良好な状態へと移行し、人生80年時代といわれる現在、次の新しい50年へ向ってより積極的な健康観と、それに沿った施策が求められるようになりました。

そうした今日的な状況の中で、それぞれが与えられた人生において自己実現をめざして歩むことのできる状態を「健康」とする新しい健康観が尊重されはじめました。これが「ウェルネス」の考え方であります。

「ウェルネス」とは、健康づくりを構成する、栄養・運動・休養の3大要素をバランスよく生活体系に組み入れ、日常の行動様式と生活態度の改善を図り、自分自身に適合したライフスタイルを確立することにあります。

この「ウェルネス」の一環としてはじめられた厚生省の「健康文化と快適なくらしのまちづくり創造プラン」(健康文化都市構想)の事業を、平成6年度において本町は県下で2番目の指定を受け、現在その取り組みを行っているところであります。

そうした最中において今回、「かんぽ健康増進支援事業」が郵便局、(財)簡易保健加入者協会の特別の計らいにより導入されることになり、深く感謝申し上げたいと存じます。

具体的な事業として、木次健康福祉センター、食生活改善推進員のご協力により、このたび「きすき 食つづり」が発行されました。

この食つづりの特徴は、地域の産物を利用した健康食の作り方のマニュアルであり、春・夏・秋・冬の献立が49品、年間通しての献立17品と四季折々、変化に富んだ献立表となっています。一人でも多くの方々がこの冊子を利用され、健康で文化的な生活が生き生きと展開されますことを期待いたしまして、刊行にあたってのお礼のことばといたします。

木次町長 田 中 豊 繁

発刊によせて

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に活動している食生活改善推進員です。

現在、木次町では138人(内男性2人)の推進員が、公民館単位で5つの地区に分かれて、お互いに連携をとりながら、我が家から地域へと食生活改善を中心に健康づくりに取り組んでいます。

食の大切さを痛切に感じている私達は、このたび食文化づくり事業に取り組みました。その中で、身近でとれる素材を見直し、季節感や地域性のある食卓づくりをめざして、地元の素材調べから、伝承料理の発掘・開発に取り組み「食つづり」としてまとめました。

この事業に取り組む中で、私の思い出には様々な旬の味がよみがえり暖かい気持ちになりました。子供の頃、母が節分や大晦日に一年中丈夫で暮らせるようにと朝からいろいろと煮しめを作り、一人一人に大きな椀に盛りつけてくれました。その野菜の素朴な味が今でも忘れられない母の味です。又春一番に顔をのぞかせる、ふきのとう、何とも言われぬ緑色、香り、ほろ苦さは春の味そのものです。

そんな季節の料理も、今飽食と共に故郷の味・おふくろの味がだんだんと忘れられています。野菜に季節感がなく、加工食品が食卓にあふれて何か物足りなさを感じます。

そこで私達は家庭や地域で活動する上で、特に次のことを大切に実践していこうと思います。

①出雲地方には来客があれば、お茶を出し、お茶口を出すという習慣があります。お茶口は各家庭で工夫された手づくりのものもありますが、ついカロリーや糖分のとりすぎになるようです。今後も成人病予防、健康づくりの視点から、お茶口にもカルシウム摂取を提唱し、牛乳・小魚などをすすめたいと思います。

②「子供に食事の大切さを」と、母と子の料理教室に力をいれ、各地区で取り組んでいます。皆で楽しく調理実習をする中で、母も子も「食事の大切さ」について考えるよい機会になっています。食事はただ空腹を満たすだけのものではなく、体をつくるものとして栄養バランスや、量を考えることを今後も伝えていこうと思います。

③高令化社会に対応して、これからは男性も自立し、食事づくりをやってみようという男の料理教室を開催しています。食べるための食事から、作る食事に取り組んでみて、自らの健康づくりになっていることはもちろん、心のふれあいの場にもなっています。

高令化がすすむ21世紀には、益々健康づくりが重要になるかと思われれます。「食つづり」を、「クッキング知恵袋(2刊発行)」同様手元に携えて、食生活改善に一層積極的に取り組んでいきたいと思えます。

終りになりましたが、本冊子を発刊するにあたり、御指導・御協力をいただきました関係各位の皆様方に深く感謝申し上げます。

木次町食生活改善推進協議会 会長 森 脇 淑 江

木次町の食文化と歴史的環境

当地域には古墳が多数発見され、以前から人々が生活していたことがうかがわれる。

奈良時代に編集された出雲国風土記（733）に出てくる食物は、そのすべてが果たして食べられるものであったかどうかよくわからないが、数は多い。今でも食べている物がかなりあり、その名を見ると、せり、うど、くずの根、やまいも、すもも、やまもも、梅、山梨、柿、栗等が見られる。

川からは、あゆ、ます、うなぎ等、鳥獣では、鳩、山どり、きじ、猪、野うさぎなどである。

江戸時代になると、年中行事が定着し、四季を迎える行事とともに、食事も1日3食となった。

年中行事食として、七草がゆ、ささまき、八日焼、年越そばであったりしている。それには、それぞれの意味があり、家内安全・無病息災を願ってのものであった。

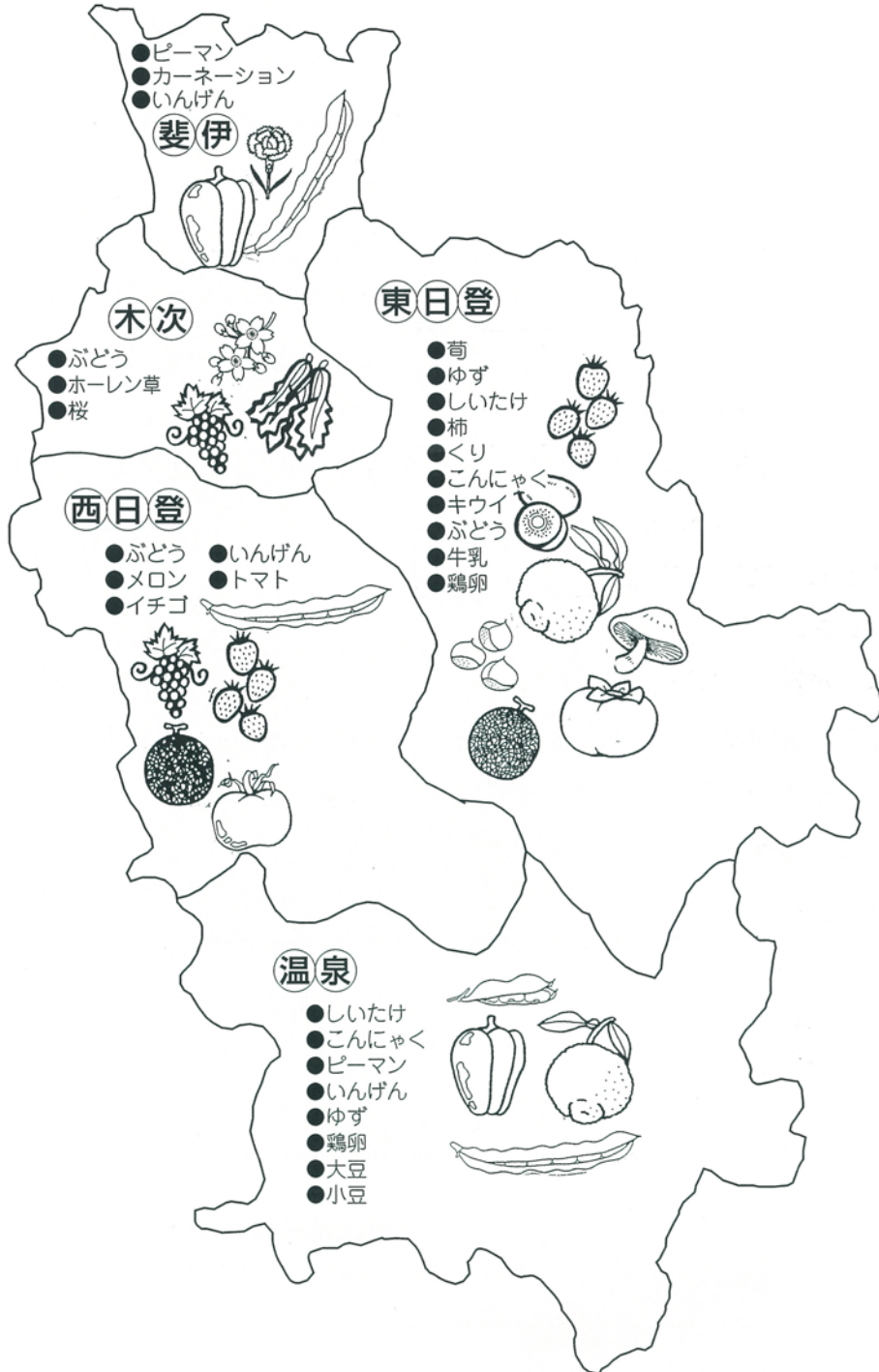
地域に根づいた伝統の料理としては、自然の恵みから山菜料理がある。わらび、ぜんまい、筍、わさび、山しよ、ふき、ふきのとう、たらの芽、山うどなどの白和え、煮しめ、粕漬、天ぷらなど、親から子へ、子から孫へと受けつがれ今に伝えられている。

その他、花粉による健康法もこの頃から定着している。現今の花見とはちがい、わたしたちの先祖は、桜の花が咲けば、その生命に触れるために、好んでその下に歩み、花粉の中で飲食すれば盃にも食べ物にも桜の花粉がふりそそぎ、花粉に含まれる疲労回復物質によって健康を維持していた。

このように、食文化の背景には自然の恵みと先祖の智恵で食を営んできている。

木次町西日登 浅 沼 博 先生

木次町特産品マップ



春

木次の食生活 ～四季の行事と食生活～ 3月～5月

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に 関 す る い わ れ
3	21	春の彼岸	<ul style="list-style-type: none"> ・ぼたもち ・赤 飯 	3月の春分の日を彼岸の中日と言い、その前後3日間を加えた7日間にわたって祖霊の供養をする。仏様にはぼたもちや赤飯を作って供える。
4	3	ひなまつり (桃の節句)	<ul style="list-style-type: none"> ・あられ (正月もちを切ったものを干して作る) ・砂糖うち (いりごめ) ・たにしの煮もの ・せり ・ねぎのぬた ・ひしもち よもぎもち 紅もち 白もち ・あまがい(白酒) 	1月遅れの桃の節句には、よもぎの若葉をつんで、草もちを作る。女の子のいる家庭では、床の間におひなさまを飾り、白酒を供え子供の成長を祈り、実家の祖父母を招いて祝膳を囲む。
4	8	花 祭 り	<ul style="list-style-type: none"> ・甘 茶 	お釈迦様のお祭りとして、今は5月の第2日曜に町内小学校の子供たちが、ちご衣装をまとい、町内をみこしをかついで、ねり歩く行事が行われる。
		なわしろふみ	<ul style="list-style-type: none"> ・よもぎもち ・ひらい米 (焼き米) 	なわしろが青々とするようにと折って、もみの残りで焼き米を作って労働食として食べていた。もみをかして、いって、精米したものを「ひらい米」と言い、かみしめるほど味が出る。昔のおやつであるが、かたいものをしっかり食べてかんでいた。
5	上旬 ↓ 中旬	田 植 え	<ul style="list-style-type: none"> ・焼あじ (柿の葉包み) 	田植の時は、柿の葉にあじの背割りにして焼いたものをくるんで、持って出て、田んぼのあぜで食べていた。食器を使わない生活の知恵とも言えるだろう。
		田植え祝い	<ul style="list-style-type: none"> ・ぼたもち ・ちらしずし 	田植えが全部終わった日の夜は、今年の豊作を願って祝宴を上げ酒と肴で祝う。



本次の食生活 ～四季の行事と食生活～ 6月～8月

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に 関 す る い わ れ
6	5	端午の節句	<ul style="list-style-type: none"> ・ 笹巻 ・ 菖蒲酒 ・ ちらしずし ・ よもぎもち 	1カ月遅れで行われる端午の節句は、男の子の成長を祈り、高くこいのぼりを屋外に泳がせ、この姿を子供と共に喜ぶ。夜には子供を中心に実家の祖父母を招き祝盃をあげ繁栄、成長を祝う。又古くから菖蒲の湯に入る習慣もあった。
6	15	れ ん げ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 笹 巻 	農作業のなか休みとして、笹巻をして食べていた習慣が古くはあった。
7	2	はん げ 半 夏 しろ みて 代 満 (田植えの終わった祝い)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 笹 巻 	笹巻きは砂糖醤油をつけて食べる。残りは軒下につるして乾燥させておき、ゆで直して食べる。親せきや知人にも送る。
7		土曜の丑の日	<ul style="list-style-type: none"> ・ うなぎの蒲焼き 	夏ばてしないように、スタミナを十分とり、体力が減退しないようにとうなぎの蒲焼きを食べ栄養の補給をし、盛夏を乗り切る。薬草(よもぎ、大ばこ、ももの葉など)をとってお風呂に入れていた。
8	7	七 夕 祭	<ul style="list-style-type: none"> ・ そうめん ・ にしめなど お供えもの (すいか 果物 そうめん) 	この日は朝よりコヨリを作り、短冊を作り願い事を思い思いに書いて青竹の枝につるし、庭先に立てる。夕方より七夕祭の行事として庭に敷物を敷き家族そろって祝膳を囲む。 翌朝、露の落ちない頃に大川に持ち出し川端に立て成就を祈る。
8	7	七 日 盆	<ul style="list-style-type: none"> ・ おはぎ 	お盆を間近にひかえた七日盆には墓参りをして墓掃除、花立てなどを取り替え、シブキを立てて盆の来るのを待つ準備をする。
8	13	迎 え 盆	<ul style="list-style-type: none"> ・ 迎え団子 	祖先崇拝の行事の内、最も重要で、この行事は仏様を家に呼び、親族等共にお参りする。13日の夕方に迎え火をたいて、仏様を迎える。この時は団子を作り仏様にお供えし家族皆でいただく。
	14		<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤 飯 	14、15日は親族等入れ替り立ち替りお参りする。
	15		<ul style="list-style-type: none"> ・ も ち 	16日は送りだんごを作り盆の飾りものを一緒に川に流す。
	16	送 り 盆	<ul style="list-style-type: none"> ・ 送り団子 	(盆の行事は宗派によって多少ちがいが見られる)

秋

木次の食生活 ～四季の行事と食生活～ 9月～11月

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に 関 す る い わ れ
9	1	二百十日 かざ日	・おはぎ ・赤飯 又は	風の日で農作業は休んでいた。
9	13	名 月	・月見団子 ・枝豆 ・里いも煮 ・ぼたもち	9月の名月の夜には、戸外で月見をしながらススキ、キキョウなど秋の花を生けて、夕食をする。
9	23	秋の彼岸	・もち ・にしめ (しいたけ かんぴょう たけのこなど)	
9 ↳ 10		稲刈り	・にしめ (かんぴょう たけのこなど) ・おはぎ ・煮豆	
9 ↳ 10	中旬	刈り祝い こぎ祝い	・おちご汁 ・大根の煮菜 ・なます ・ぼたもち ・魚の煮付け ・野菜の煮物	「おちご」は大豆をよく乾燥させ、石臼で粉にひいたもの。これを団子にしたものと野菜をみそ味の汁にする。 「大根の煮菜」は大根をふいて油あげ、いわしなどを入れて煮る。
11		秋 祭 り	・もち ・にしめ (かんぴょう たけのこ しいたけなど) ・刺身 ・酢のもの	各地区氏神様の祭典を親せき縁者を大勢招いて、宮参りをし、夜は賑やかに祝宴をあげ、家族の幸せを祈る行事である。 又もちや煮しめはおみやげとして、お客さんにことずける習慣もある。
11	26	からさでさん		全国から出雲大社に集まった神さまが、それぞれの国へ帰るため出発する日。夜便所に行くと神様が尻をほうきでふくと言っておそれ、便所に行かないようにしていたとか。



本次の食生活 ～四季の行事と食生活～ 12月～2月

No.1

月	日	行事	行事食	行事食に関するいわれ
12	1	ひざぬり	・あずき雑煮	あずき雑煮をこしらえ、膝にぬっておくとかぜをひかないといういい伝えが残っている。
12	8	針 供 養	・八日焼き	八日焼きは米の粉をぬるま湯でこね、小豆あんを包み、浅い鍋で焼いたお焼きのこと。
12	12	冬 至	・かぼちゃ煮 ・こんにゃく ・油揚げ ・豆腐	「冬至とうやに豆腐を食べるとかぜひかぬ」 「冬至にかぼちゃを食べると中気にならない」と言い伝えられ、湯豆腐やかぼちゃの煮しめ等を食べる。 新鮮な野菜が不足しがちなこの時期にビタミンやたんぱく質をとるとするのは先人の知恵だろう。
12	24	だいすこさん	・かぼちゃ煮 ・こんにゃく ・油揚げ ・豆腐	「だいすこさんを食べるとハエがいなんとや」と言われていた。
		いのこさん	・かぼちゃ煮 ・こんにゃく ・油揚げ ・豆腐	「畑に入って大根ぬくな、いのこさん荒れがする」と言って、外へ出ない日であった。
12	31	年 越 し 大 み そ か	・大かぶ汁 ・ぶりのあら汁 （とうふ こんにゃく 大かぶなど） ・年越しそば ・にしめ ・ぶりの刺身 煮付け	そばや煮しめの材料も長くして、長寿を願う思いが託されている。「ぶり」は照り焼きや刺身、吸い物などにするが、ぶりの大振りさと、成長していくにつれて呼称が変わることから、大きく年とること、出世することを願っている。 年越しの午前0時近くなると、一年のお礼をこめて年越しそばと御神酒をいただき除夜の鐘を聞く。 年の変わる時刻になるとすぐ氏神様に参り、参る道で人に会っても言葉を交わさない習慣がある。
1	1	正 月	・雑煮 （生のり かつおぶし ・赤貝・数の子 ・田作り・黒豆 ・煮しめ （ごぼう・こんにゃく・とうふ こんぶ・長いも ぜんまい・ふき たけのこなど）	元旦は男の人が先に起きて、わか水をくんできて雑煮をつくる習慣が古くはあった。 朝は家族で御神酒をいただき1年の幸を祈る。 以前は元旦から3日間は白いもちを食べ、4日頃からは「こもち」を食べていた。 「こもち」とはほろ米ともち米を混ぜた色の黒いもちのこと。
			※煮しめは、もろふたにわらを敷き、その上に並べて重ねておく。これを「煮上げものをする」という。	



木次の食生活 ～四季の行事と食生活～ 1月～2月

No.2

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に 関 す る い わ れ
1	3		・あずき雑煮	
1	4	仏さん正月	・きな粉もち	「仏様の正月」で精進の雑煮として、きな粉を使ったものを仏様に供えいただく。
1	7		・七草がゆ	正月はもたれるものばかり食べていたので、胃を休める意味で野菜を食べようということで七草がゆをたべていたようだ。
1	11	鏡 開 き 田打ち正月 帳 開 き	・小豆雑煮 (鏡開きをして、 ぜんざいをして 食べる)	百姓の正月行事として、1年間の田、畑の豊作を願い、田畑に松飾りを稲や野菜の苗と見立てて、「一畝千石、二畝万石、三畝数知れず」とかけ声をかけながら植える。
1	14	と ん ど 祭	・くしざしにしたもちをとんどさんの火で焼いてたべる。 ・酒かす汁 ・煮しめ ・酢のもの	正月に飾ったしめ縄、門松、書き初め、守りふだなどを、田んぼに青竹を1本立てて、焼く。その行事が終わると以前はとんどさんやどがあつて、その家へ自治会の者が集まりごちそうを食べていた。 又この時使った竹のはしでおきゅうのはしを作るとほつらない(ただれない)と言われている。 とんどさんの火で焼いたもちを食べるとかぜをひかないと言われている。 この日からもち焼いて食べてもよいことになっている。
1	15		・あずきがゆ	柿の木の割れ目に入れて「な—かならんかならにゃ切っちゃるぞ」と言っておまじないをした。果木の成長を願うもの。
1	20	二十日正月	・力もちのきな粉もち	「力もち」と言つて祝いもちの側に作つておいたもちをきな粉もちにして食べた。二十日正月は寝正月。お嫁さんも喜んだ。
2	1	小 正 月 (ひふて正月)	・あんもち	
2	3	節 分	・黒大豆 ・煮しめ ・こんにやく (砂おろし) ※豆まき年の数だけ つつんで(特にやく年)宮へ持って 上つてまいていた。	節分には黒豆をアセビの木でいりあげその豆を氏神様に持参し、宮の周囲を清めて、神前に供える。その残りの豆を持ち帰り、我が家の玄関、裏戸口、などへ豆まきして、福を入れ、鬼は追い出す。 禅宗ではさんしょの木で大きなはしを作つてひらわんに大きな煮しめを盛りあわせた。 (大きなものでえんぎをかつぐ)又魔除けとして柗 <small>（おんぎ）</small> の小枝に悪臭を放つ鯛 <small>（うなぎ）</small> の頭をつけて軒先にさす家もありました。

月	日	行事	行事食	行事食に関するいわれ
		法 事	・茶めし ・こくしょう汁 (けんちん汁)	「こくしょう汁」はだしの中に、焼き豆腐、かんぴょう、さといも、などを入れ、くずでとろみをつけたしょうゆ汁のこと。 昔の人は何かあるともちをついていた。もちは大きな役割があり、嫁に来てはじめて里帰りする初泊りの時にも、もちを持たせてもらっていた。そのもちの中に離縁書が入っていないかと親は案じていたそうだ。

昔なつかしの料理

季節	料理名	材 料	作 り 方	由 来
春	たにしのぬた	たにし、ネギ、みそ、酢	たにし、ネギはゆで、酢みそで合える。	雛祭には欠かせないごちそうであった。
	はったい粉	大 麦	大麦は皮のまま炒る。粉にし、砂糖を加えて食べる。	稲作の裏作として大麦を栽培して、オヤツとしてよく食べた(脚気予防として食べた)
	ひらい米(やき米)	種もみ	種もみを3昼夜水につけてあげ、乾燥させ、土鍋で炊きローラーにかけて、もみを取り食べる。	種もみの残りを利用したもので、オヤツに食べた。
	ひなあられ	餅、大豆、干しごはん	小さく切った餅、干しごはん、大豆を炊って水あめでからめる。	節句のごちそうとして作ったものである。
	たき菜のみそ炒め	たき菜、みそ、油	たき菜をゆで、油で炒め、みそで味をつける。	春は青菜が不足がちなので、山菜を上手に利用して食べたと思う。
夏	さわガニの佃煮	さわガニ、しょうゆ、さとう	さわガニをゆでて、しょうゆ、さとうで煮る。	大雨の降ったあと、子供がとって帰り、蛋白源、カルシウム源として、食べたのではないかと思う。
秋	煮ざい	大根、ネギ、プリの頭、しょうゆ	大根をそぎ切りにして、プリの頭(又はマス)を入れてしょうゆ、砂糖で味をつけ、ネギをちらいて食べる。	稲の収穫祭に作って食べ、収穫を祝ったものと思う。
	いなごの佃煮	いなご、しょうゆ、さとう	いなごを1晩袋に入れておき(フンを出す)。いなごを炒り砂糖としょうゆで味付けをする。	田、畑に繁殖したいいなごを捕獲し、カルシウム源として、作りおきして食べた。
冬	おやき(やき餅)	団子の粉、小豆あん、みそ	団子の粉に水を加えて蒸し、団子にあん、又はみそを入れて焼いて食べる。	12月8日の針供養に作り、針を立てて供養した。
	むかご御飯	米、むかご、塩	米を洗い、むかご、塩を入れてたく。	野菜の再利用として、むかごを上手に食べた。
行事食	茶めし	米、番茶、塩	水に茶の葉を入れて煮たせ、10分位さました汁で御飯をやわらかめたく。	年中を問わず、法事のごちそうとして、朝食に出された献立である。

基本の切り方

そぎ切り



切り離す部分を左手で押さえ、包丁を少しねかせながらそぐようにして切る方法をそぎ切りといいます。包丁をねかせるほど平らに切れます。魚や肉にもよく使われ、食べやすく、味をしみこみやすくする切り方です。

かつらむき



材料を5～6センチの長さに切り、皮をむく要領でできるだけ薄く、つづけてむく方法がかつらむきといいます。左手に持った材料を回しながら、包丁を軽く上下に動かすようにしてむくのがコツです。

ささがき



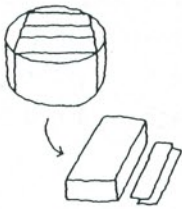
ごぼうなどをくるくる回しながら、包丁の刃先で鉛筆を削るように、斜めに薄くそぐ切り方をささがきといいます。材料の太いものは、縦に何本か切り目を入れてからそぐと、きれいなものができます。

乱切り



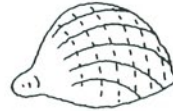
大根、ごぼう、にんじん、きゅうり、いも類などを同じくらの大きさに切ることを乱切りといいます。形はさまざまでも構いません。棒状の材料は、向こう側に回しながら切り口の真ん中に包丁の刃をあてて切ります。

色紙切り・たんざく切り



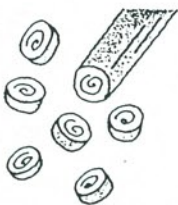
正方形の薄切りを色紙切りといい、まず周囲を四角に切り落とし、小口から薄く切ります。長方形の薄切りをたんざく切りといい、これは野菜のせんの方向が縦長になるような長方形に切ります。

あられ切り・みじん切り



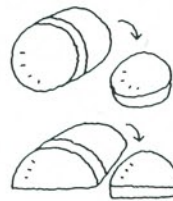
玉ねぎの場合は、縦二つ割りにし、根の部分は切らずに縦に細かく切り目を入れ、向きを変えて横から細かい包丁目を入れてそのまま端から刻みます。とくに5ミリ角に切ったものをあられ切りといいます。

斜め切り・小口切り



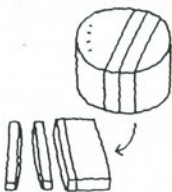
ねぎ、ごぼうなど棒状のものに斜めに包丁を入れて切ることを斜め切りといいます。また、ごぼう、きゅうり、ねぎなどを小口（端）から順に切ることを小口切りといい、厚さは材料と料理に合わせます。

輪切り・半月切り・いちょう切り



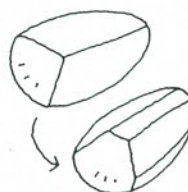
にんじんなどの切り口が円のものから切るのが輪切り、その半分を半月切り、1/4をいちょう切りといいます。半月切りといちょう切りは先に縦二つ切り、縦十文字に切って、小口から切ります。

せん切り・拍子木切り



5センチ長さのものを0.5～1センチ角の棒状に切ったものを拍子木切り、それをさらに細く切ったものをせん切りといいます。あらいせん切りからごく細いものまであり、いずれもせんの方向にそって刻みませす。

面とり・シャトー



煮くずれを防ぐために、角を薄くそぎとってなめらかにすることを面とりといい、にんじんなどを四～六つ割りにし、両端を落として面とりする切り方をシャトーといいます。シチューやグラッセ用に使われます。

料理法あれこれ

●油抜き

食品の油気を抜くこと。油揚げなど揚げたものをさらに調理する時、余分な油を抜くために熱湯をかけたり、ゆがいたりする。

●洗い

活きのよい白身魚などの身を薄くそぎ切りにし、冷水で手早く洗うか、水で冷し身をちぢませた、さしみの一種。

●合わせ酢

酢にいろいろな調味料や木の芽、たでの葉、ウニなどを加えた調味酢をいう。ゴマ酢などのように加える材料によって名称がつけられている。

●板ずり

板はまな板のこと。キュウリや白ウリなど材料のもつ色を生かし、調味料をなじみやすくするために行う。

●糸づくり

サヨリ・キス・イカなど身の細い魚を刺身にする場合に行う切り方。

●かくし味

少量の調味料を目立たぬほど加えて調理の味をひきたてること。

●皮霜作り

タイ・スズキなど皮に旨味がある魚を皮ごと食べるために行う方法。おろした魚の皮に上から熱湯をかけてすぐに冷水にとる。

●きぬかつぎ

旬の小粒のサトイモを皮つきのまま蒸したもの。昔から月見の料理には必ずそえた。

●錦糸卵

ごく薄く焼いた卵（薄焼き卵）を5cmくらいの長さで糸のように細く刻んだもの。

●化粧塩

魚を姿のまま塩焼きするとき仕上がりを美しく見せるためヒレに塩をすること。

●酒蒸し

酒または酒を煮だし汁でのばしたものを、材料にかけて蒸す方法。酒を使うことで材料がまろやかな味に仕上がる。

●吸い口

吸い物やみそ汁などの汁物にそえる香味料。柚の皮や木の芽などをもちいる。特有の香りで食欲をそそる働きをする。

●素焼き

魚を塩もしょう油もつけずに焼くこと。素焼きにしてから酢づけにしたり、みそをつけたりする。

●たて塩

魚介類を真水で洗うとうま味が逃げるので、これを防ぐため海水と同じくらいの濃度の塩水で洗う。その塩水のこと。

●天盛り

料理の味をひきたてたり、香り

や色どりをすえるために、針しようにや糸がつおなどを料理の上に少量のせること。

●とも酢

アワビなど主材料の内蔵を裏ごしし、砂糖・酒・塩で調味して酢でのばしたもの。同じ材料で身をあえるのに使う。

●煮切り

料理に使用する酒やみりんを煮立てたり、アルコール分に火をつけて燃やすこと。煮切ると微妙な甘みが生じ香りがよくなる。

●吹き寄せ

風で木の葉が集まったように野菜や鶏肉などの材料を木の葉型や美しい形に切って盛りつけた料理。主に晩秋から冬に作られる。

●湯せん

黄味酢やそぼろなどを作る時のように、急激な過熱で固まりやすいものや、ゆっくりと水分をとばしたい調理の時にする。鍋に湯をわかし、その中に材料を入れた別の鍋を入れて加熱してゆく。

●湯引き

材料に熱湯をかけて、すぐ冷水で冷やす。とり肉や魚の切り身などの表面にだけ熱を通し調味料をしみやすくし、口あたりに変化をつける方法

食改の活動状況

木次町食生活改善推進協議会（以下「食改」）は、現在会員数138人で、「我が家の生活点検をし、家族の健康管理を行いましょう」を重点目標に活動しています。そして、この活動は家庭だけでなく、子供から高齢者までを対象として、地域の健康づくり活動として公民館を中心にして広がっています。何よりも楽しくふれあいの中から、バランスのとれた食事、成人病予防などの活動の輪を広げています。

全体活動

▶ 総会では交流を深め 研修にはげんでいます。

138名の推進員が一同に集まり、1年間の活動の成果を発表しあったり、食や健康に関する学習を深めています。時には思い切り体を動かしたり笑ったり。



▶ 県の「食の祭典」でも “木次の味”を 披露しました。

平成6年10月に行われた県の『食の祭典』にも出品し、好評でした。ゲストの大山のぶ代さんからも「おいしい」と言ってもらい大よろこび。

出品した献立は「桜サラダ」と「ミルクみそグラタン」でした。



▶「食改だより」は推進員同志の交流とピアールの場

昭和62年に推進員だよりが発行されて、現在17号を発行しています。今では5地区が交替で受け持ち地区の特長を生かした、たよりが配られています。活動の様子、料理の工夫や会員の声、参加者の声が載っており、親しみを持って読んでもらえます。

～たより7号より抜粋～

キッチンカー講習会に参加して

キッチンカーに参加された若いお母さんからの声です。

キッチンカー。聞いたことはあったのですが、見たことははじめてでした。ひと通りの設備の整った車の中で、推進員さんにより4品の調理紹介がありました。手近にある材料で、短時間でできるものでした。特に、「ごはんバーグ」などは、朝食だけでなく子供のおやつや離乳食にもよいと思いました。

近頃よく耳にする骨粗鬆症、マスコミの発達により多方面からカルシウムの必要性を得ていながら、十分摂取されていないのが現実ではないかと思えます。カルシウムが十分含まれている牛乳、子供には飲ませていながら自分はとかく敬遠しがちです。今日からはまず、子供と一緒に牛乳を飲むよう心がけたいものです。そして、毎日皆なで6つの基礎食品が摂れるような食事作りをするよう努力したいものです。



地区活動

▶ 男の料理教室でふれあい深める

～木次地区～

木次地区では平成4年度から、木次公民館と協力して1人ぐらしの男性の料理教室を開催。日頃の活動の中から、季節にあった献立を選び一緒に料理をはじめますが、男の人の手ぎわのよさにびっくり!!あっという間に料理は出来上り、食べながらの話に花が咲きます。



▶ ぼくも私も上手にできたよ！

～ 斐伊地区 ～

斐伊地区食改では、斐伊公民館と協力して小学校6年生の児童と保護者を対象に「母と子の料理教室」を実施しています。

又保育所でも、幼児と保護者を対象にした教室を実施。(写真)

健康な食生活はまず子供の時が大切！と、子供の頃から料理づくりを体験したり、バランスのとれた食事とはどういうものか、親子でバランス診断をして学習を深めています。



▶ 自治会ぐるみの健康づくりをお手伝い。

～ 温泉地区 ～

自治会ぐるみで健康づくりに取り組んでおられる地区へ出かけて、手近にある材料で、しかもカルシウムをたくさんとれるよう工夫をこらした料理を紹介しました。

この日は山方自治会へ出かけ、食改の味を伝えました。子供もおばあちゃんも皆集まれ～。



▶ 木次の牛乳についてもっと知ろう

～ 日登地区 ～

「地域へ木次の味を伝えるためには自分たちの学習も必要」と推進員から声上がり、木次乳業を視察見学しました。

乳牛がどんなところで飼われているのか、まず牧場を見学。その後、話を聞いたり味わってみたり…

これなら安心して飲めるおいしい牛乳、ヨーグルト・チーズ！改めて私たちは、木次でこのおいしい牛乳が飲める幸せを感じました。



▶ 食事をおいしく食べるには、歯が大事

～ 西日登地区 ～



木次の子供には虫歯が多い！又最近では歯肉炎も増えている。こんな事ではせっかくのおいしい食事でも食べられません。歯科衛生士さんによる人形劇で歯みがきの大切さを教えてもらい、その後カルシウムたっぷり、糖分の少ないおやつを紹介しました。元気に大きくなってねと願いをこめて。

バランス診断に取り組んで

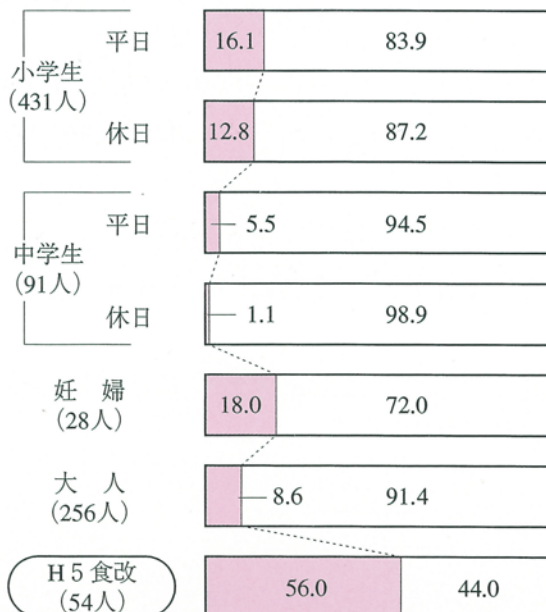
◎推進員自身の食生活を知るために、平成4年・5年の2年間に渡って食事バランス診断を行いました。日頃はうす味でバランスのとれた食事をするように心がけていても、いざ点検してみると案外不足していたり、食べすぎたりしていることに気づくものです。

特に近年、木次町では**子供たちや若い人の野菜不足、全年令を通してのカルシウム不足**が各種アンケート調査でわかってきました。日頃の活動の中では、なんとかして野菜やカルシウムをおいしく食べてもらおうと、献立にも工夫をこらしています。しかし、表の通り推進員の結果に比べ、子供や20～40才の若い人の食生活はバランスが悪いようです。推進員自身はさすがと言われるような結果がでましたが、時々我が家の食事診断を試みることは必要ですし、今後、地域の人への声かけ活動はますます必要になってきます。

● バランス診断結果

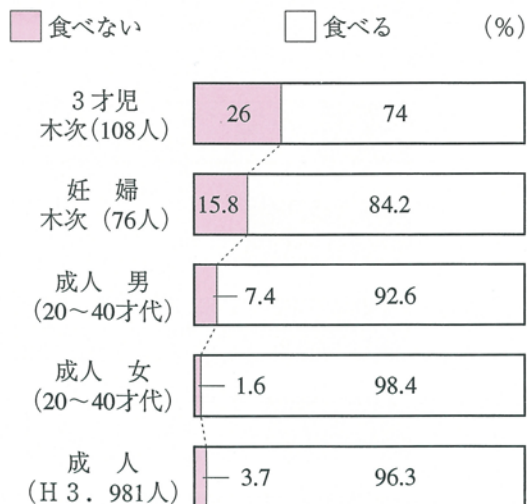
① 食事バランス診断

■ バランスがとれている □ バランスがとれていない(%)



1日3食の食事バランスを見ると、「バランスのとれている人」は非常に少なく、食改でも半数という結果でした。小・中学生は平日は給食があるので少し良いのですが、休日ともなると、欠食、おやつやインスタント食品が増え、ますますバランスが悪くなっています。アンバランスな食事の背景には、野菜やカルシウム不足はもちろん、糖分や動物性蛋白質のとり過ぎなども考えられ、今後の課題と言えそうです。

② 朝食を食べた人

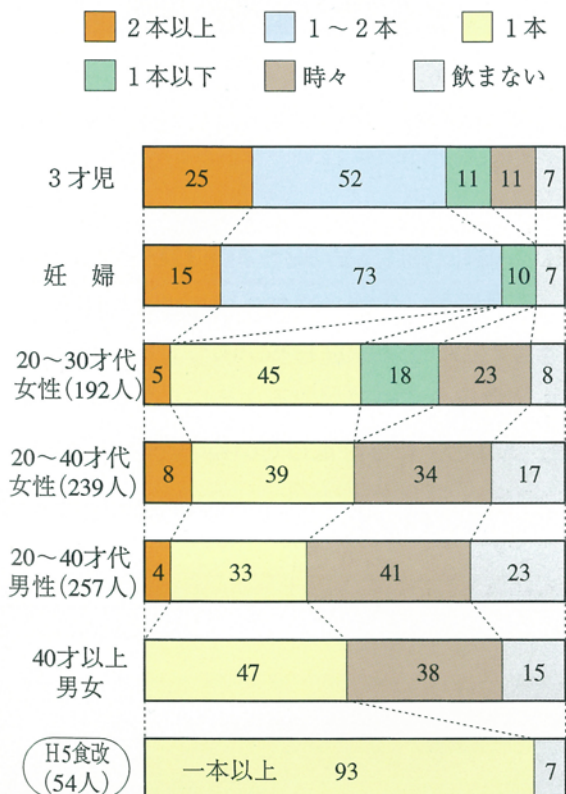


食改の中には、さすがに朝食を食べない人はありませんでした。

しかし、これからの木次町を支えていくであろう3才児では、3割近くの幼児に欠食が見られます。これは雲南館内でも最も悪い結果となりました。

これは単に食事だけの問題ではなく、生活リズム（おそ寝おそ起きや、おやつを食べ方）にも深く結びついていると考えられます。

③ 牛乳の飲用状況



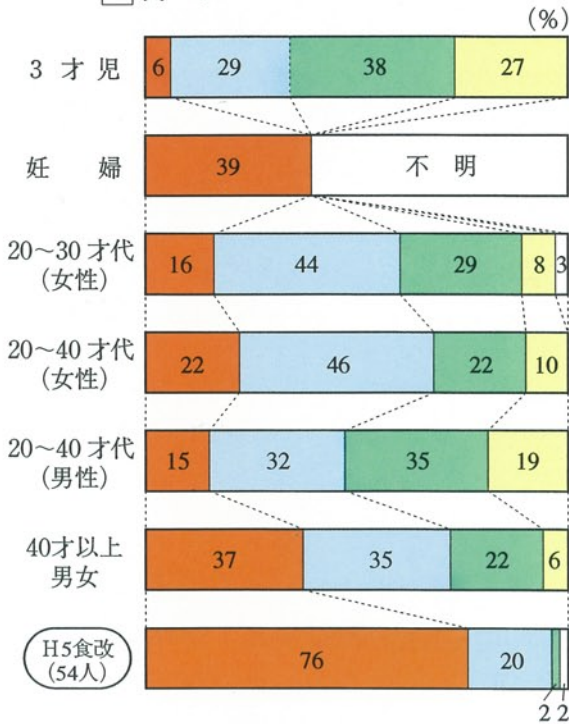
成人のカルシウム所要量は1日600mg（牛乳だけなら3本分）とされています。しっかりした骨をつくり、骨粗鬆症を予防するためには1,000mgとも言われていますので、牛乳1本は最低でも必要で、ましてや育ち盛りの子供たちには欠かすことができません。

しかし、若い人の中にも子供たちにもジュースやコーヒーなどを飲む機会が多いようです。

おやつや料理の中にもうまくとり入れることが今後の課題です。

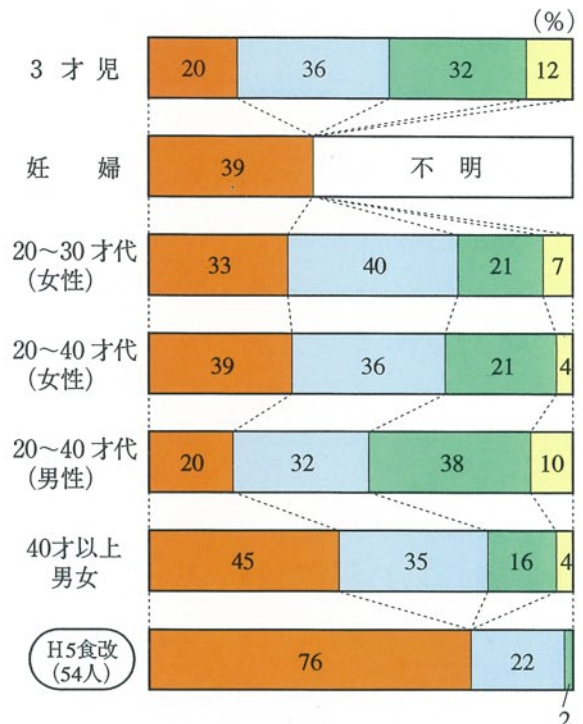
④ 緑黄色野菜の食べ方

(1日に食べる回数)



⑤ 淡色野菜の食べ方

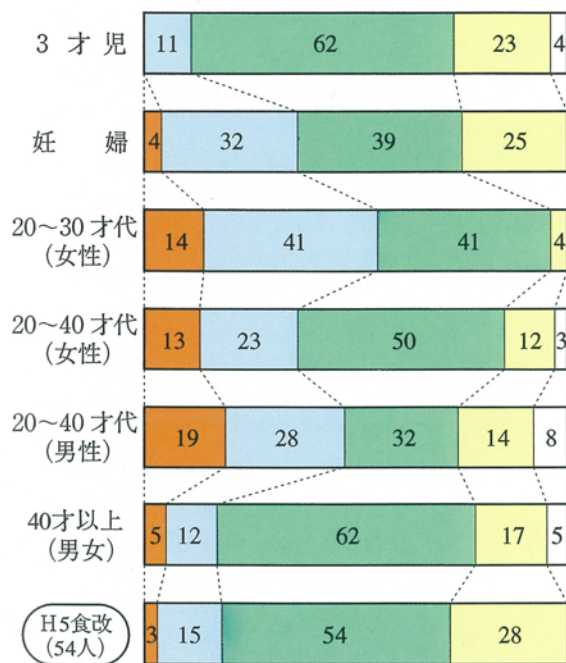
(1日に食べる回数)



健康な毎日を過ごすために、野菜は肉や魚や卵などの蛋白質性食品の2~3倍は食べたいといわれています。1日300gの野菜を緑黄色野菜1：淡色野菜2の割合で食べましょう。木次町では自家菜園で野菜を収穫し、新鮮な野菜を食べることのできる家庭も多いようです。野菜を作る人と料理を作る人が家の中で話しあいをして、**毎食食卓に野菜がのる**ようにしたいものです。今や野菜は意識して食べるように努力しないと、大半の人には不足しているのが現状です。

⑥ 間食回数 (1日に食べる回数)

0回 1回 2回 3回 4回



出雲地方はお茶どころと言われるように、木次町内の各家庭はほとんど1日2~3回の間食の習慣があるようです。

家族又は隣近所との交流を深めたり、お茶口を通して家庭の味を伝える良い面もあります。

しかし子供では補食のつもりのおやつが、3食きちんと食べられないほど食べすぎになっています。大人にとっても気分転換や休憩の意味が、肥満や糖尿病の引き金になっている場合があります。やはり、回数・量・内容を考えていくのが課題です。

※注一対象者について

- 3才児……………木次町の3才児検診受診者
- 妊婦……………木次町の妊婦でマタニティスクール受講者
- 20~30才代女性…木次町の1.6才児・3才児の母親
- 20~40才代女性…日登地区の20~40才代女性
- 20~40才代男性…日登地区の20~40才代男性
- 40才以上男女 ……全町で基本検診を受診した人
- H5食改……………食生活改善推進員の食事診断結果

木次町の食生活実態と今後の課題

(ライフスタイル別)

対 象	食 生 活 の 実 態
妊 婦	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎日の食事をバランスよく食べている妊婦は2割である。 ② 朝食の欠食も2割あり、食べていても貧しい朝食である。 ③ 1日にとる食品数が少なく、野菜、小魚、牛乳が不足している。 ④ 間食は嗜好飲料やお菓子が多い。 ⑤ 肥満妊婦が目立つ。
乳・幼児	<ul style="list-style-type: none"> ① 母乳哺育継続児は生後4～6か月で母乳のみの人が40%である。 ② 離乳食、幼児食に野菜が少ない。 ③ 軟らかい食品、簡単に、食べられる食品が好まれる。
小・中学生	<ul style="list-style-type: none"> ① 小学生より中学生の食事のとり方が悪く、平日より休日がおそまつである。 ② 野菜と固いものが好まれていない。
成 人	<ul style="list-style-type: none"> ① 若い世代(20～40才代)の男性に食生活の問題が多くある。 <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の欠食(7.4%) ・野菜のとり方が少ない ・ジュース類が多い ② 全体的に牛乳・カルシウムのとり方が少ない。
老 人	<ul style="list-style-type: none"> ① 朝食はきちんと食べているし、野菜摂取回数も若い人より多い。 ② お茶(間食)が1日2～3回とられ、お菓子、漬物、煮しめを食べている。



今後の課題

- ① 朝食を家族そろってきちんと食べよう。
- ② カルシウム(牛乳・小魚)をとる工夫をしよう。
- ③ 毎食たっぷり野菜を食べよう。
- ④ しっかりかんで食べよう。

①

②

1 桜サラダ

日登地区食生活改善推進協議会

食品数 7 季節 春

●いい伝え、自慢したいこと

平成2年「きずき桜並木」は、「日本さくらの会」より日本さくら名所100選に認定されました。斐伊川の清流にそって約2kmにわたり桜トンネルとして、中国唯一の名所として、その名をはせています。

この斐伊川堤防の桜は明治の終りごろから町民の手によって植えはじめられ、多年町民が愛情をそそぎ、今を盛りとして町のシンボルとなっています。

各家庭では、4月末に塩漬けしておいた桜を、祝事の席で桜茶として出すのはもちろん、色々な素材と組み合わせて桜の香りを楽しむ料理に工夫しています。



③

●作り方

- 1 レタス・胡瓜・セロリ・人参は短冊切りにする。
- 2 桜の花は塩抜きして、半量のみじん切りにする。
- 3 酢・油・みじん切りの桜の花を混ぜてドレッシングを作る。
- 4 切った野菜の上に桜の花をちらし、プチトマト・レモンをかざり、上からドレッシングをかける。

●健康づくりのために (栄養アドバイス)

- ・桜の塩漬けは、塩分が多いので少し水にさらしてから塩抜きしてから料理に用います。
- ・肉や魚等の、たんぱく質を含む主菜と組み合わせるとバランスよくなります。
- ・桜の塩漬けを使って、クッキー・ゼリー・白身魚の蒸し物・混ぜごはんなどにしても、おいしくいただけます。

④

材料と分量
4人分めやす

レタス	80g
プチトマト	小8ヶ
レモン	4切
胡瓜	120g
セロリ	120g
人参	40g
酢	大さじ2
油	大さじ4
桜の花(塩漬)	12g

●栄養量 (1人分)

エネルギー	139kcal
タンパク質	1.0g
脂質	13.1g
カルシウム	30mg
鉄	0.4mg
食塩	0.4g
ビタミンA	533IU
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	17mg
繊維	0.7g

●バランス診断



⑤

⑥

⑦

① 献立名 季節の一品料理名、提出地区名

② 食品数 料理材料として使用している食品の数
(エネルギーの多い油、マヨネーズ以外の調味料は除く)

③ 写真 1人分

④ 健康づくりのための栄養アドバイス

食品の栄養的特徴と料理や食品の組み合わせ

⑤ 材料と分量 家庭の平均的人数分(4人分)

⑥ 栄養量 料理から摂取される栄養素量

⑦ バランス診断 一品料理の食品バランス

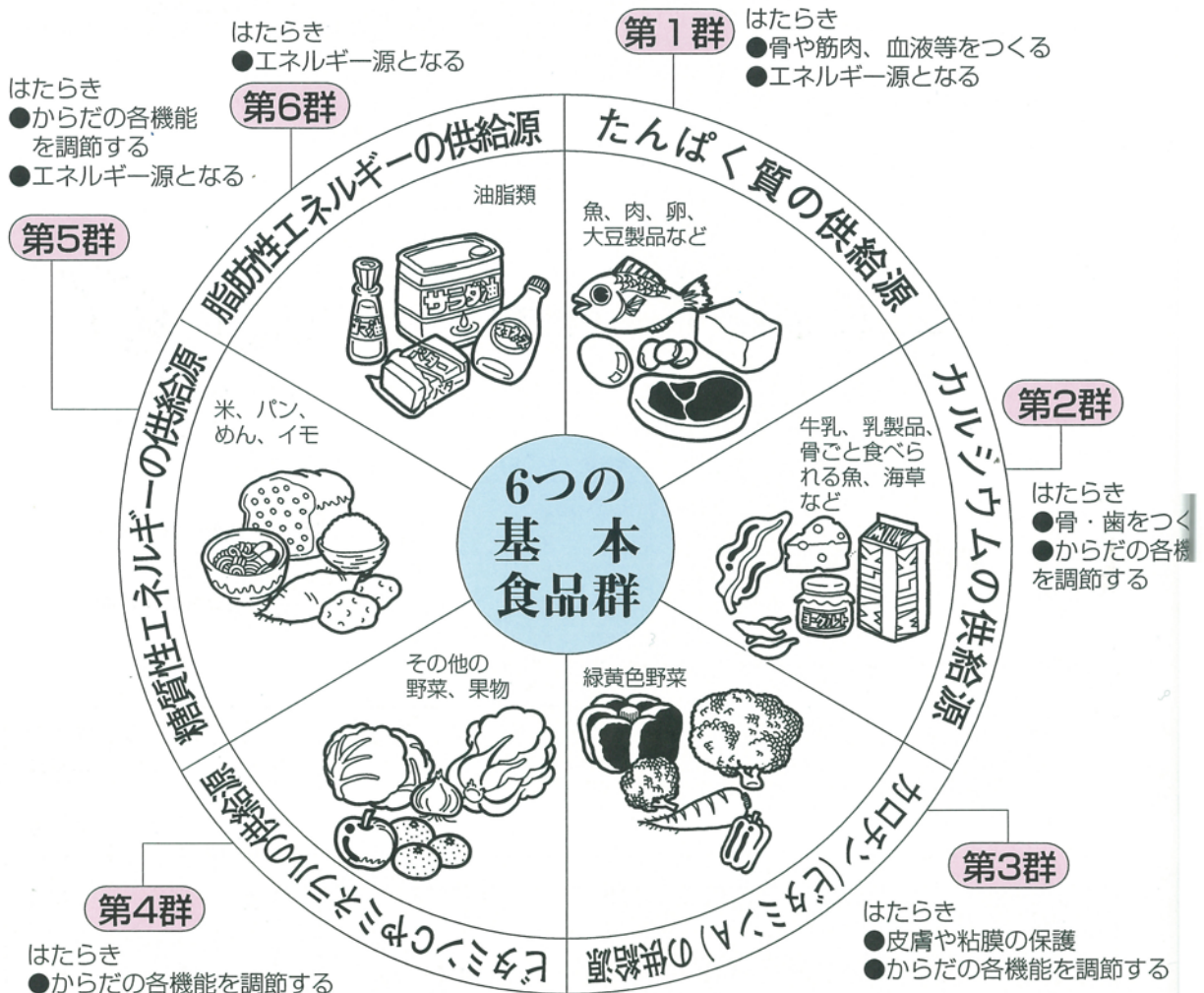
バランスのとれた食事をするために 六つの基礎食品

私たちは、健康を維持するために大切なたん白質、糖質、脂質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素を食物を通して摂取しています。一つの食品ですべての栄養素を必要だけ含んでいるものはありませんから、いろいろな食品を上手に組み合わせて食べる必要があります。

「六つの基礎食品」とは、栄養面で同じような働きをする食品をグループにまとめたものです。

毎回の食事に六つの食品群から少なくとも1～3品ずつを食べるようにすれば1日30食品をめざすバランスのとれた食事となります。

組み合わせのポイント
主食（第5群）
+
主菜（第1、2群）
+
副菜（第3、4群）



計量カップ・計量スプーンの使い方

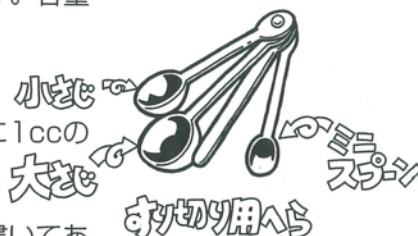
計量カップ…

200cc入りのものがほとんどですが、時には180cc (= 1合)のものがあるので注意が必要です。



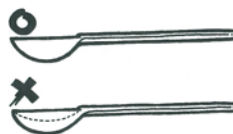
計量スプーン…

市販されているものには、大・小・ミニの3本のスプーンがついています。容量はそれぞれ大きい順に
 大さじ…15cc
 小さじ…5cc
 ミニスプーン…2.5cc (ごく稀に1ccのものがあります)
 となっています。
 スプーンの柄のところに容量が書いてありますので、まちがえないように気をつけましょう。



〈はかり方の注意…さじ1杯の場合〉

小麦粉、砂糖など…塊をつぶしてから、さじで軽くすくい入れ、へらですり切る
 みそ、バターなど…すき間がないようにさじに詰めこみ、へらですり切る
 しょうゆなどの液体…さじの縁まで満たす



〈計量カップ・計量スプーンによる重量〉

食品	計量器	小さじ 5 cc	大さじ 15cc	カップ 200cc	食品	計量器	小さじ 5 cc	大さじ 15cc	カップ 200cc
水・酢・酒		5 g	15 g	200 g	しょうゆ・みりん・みそ		6 g	18 g	230 g
塩		5 g	15 g	210 g	油・バター		4 g	13 g	180 g
砂糖		3 g	9 g	110 g	マヨネーズ		5 g	14 g	190 g
小麦粉		3 g	8 g	100 g	ごま		3 g	9 g	120 g