

おせちにあきたら・・・
お正月に作ってみませんか
 いなの郷グループの皆さんに
 教えていただきました。

伝統のさば寿司

生さばは三枚におろし、塩をふって、
 冷蔵庫で一日おく のさばを軽く
 拭いて塩を落とす 昆布と のさばを
 交互に重ね、酢・みりん・ゆずの絞り汁
 に一日漬ける のさばの小骨を抜
 く 米にもち米を一割混ぜ、甘めの酢
 飯を作る 干した竹の皮(ラップでも
 よい)の上に冷ました酢飯を敷き、その
 上に のさばを乗せきっちり巻いて形
 を整える 適当な大きさに切る
 さばの代わりに、鮭で押し寿司にして
 も華やかです



**子どもと一緒に作る
カラフル押し寿司**

酢飯を作る ツナフレークの油を
 きって絞り、砂糖・醤油・酒で甘く炊
 く 塩をしたキュウリ・玉子焼・紅
 生姜の漬物は小さく切る 押し型に
 の酢飯を半分つめ、 のツナフレ
 ークを全体にのせる。さらに酢飯をつめ、
 上に ・ の具を乗せて押し蓋で押す
 適当な大きさに切る



麹(こうじ)を蒸して手作り味噌を作るグループの皆さん



松永 ひさみ

久保田 由美

現在、11人のメンバーが特産
 品作りに励んでいます。会長
 の福西和子さんは、「購入者の

去年は、大野山に自生するク
 マザサを使ったクマザサ茶を
 一年がかりで商品化しました。

た。 これからも、全ての商品に
 防腐剤や添加物を一切使わな

小学生と一緒に加工品作り

グループのメンバーは3年
 前から松尾台小学校の5年生
 に、大豆の栽培と加工実習の
 指導を行っています。春の大
 豆の種蒔きに始まり、秋の収
 穫、そして、加工方法まで教
 えます。児童達は育てた大豆
 を使って、味噌や豆腐作りを
 体験します。
 副会長の野木すず子さんは、
 「味噌や豆腐が大豆から作ら
 れていることを、初めて知る子
 ども達が多くいました。活動
 を始めて、子ども達から声を
 掛けられるようになり、嬉
 しく思います」と、にこやかに
 話されました。

編集集



副会長の野木すず子さんは、
 「味噌や豆腐が大豆から作ら
 れていることを、初めて知る子
 ども達が多くいました。活動
 を始めて、子ども達から声を
 掛けられるようになり、嬉
 しく思います」と、にこやかに
 話されました。

のをまとめました。まさにス
 ローフードの数々。手間をか
 けて作るその間に、気持ち
 が料理に込められていくのだ
 と思えました。
 本年もどうぞよろしくお願
 いいたします。
【いながわ特派員】

受け継がれる伝統食

結成から24年目を迎える
 「いなの郷グループ」は農家の
 女性達が集まって、皆で何か
 できることがないかと考えた
 のをきっかけに始まりました。

「いなの手作り味噌(黒大豆)」
 は、県内産の原材料を使用し、
 安全ですぐれた品質であると
 認められた「兵庫県認証食品」
 に、認証されています。更に、

これは、町制施行50周年記念
 式典の記念品にも選ばれまし

いこだわりの姿勢で特産品作
 りに取り組んでいきます。

新年を祝い、家族揃っていただくおせち料理
 やお雑煮。昔から代々伝えられてきた伝統食は、
 日頃、洋食を食べることの多くなった私達に、
 日本の食文化の豊かさを再認識させてくれます。
 今回は、地域で受け継がれてきた伝統食を手
 作りし、町の特産品として商品化している「い
 なの郷グループ」の取り組みを紹介します。また、
 そのメンバーが家庭で、季節の行事ごとに
 作る伝統料理もお伝えします。

喜びの声が何よりの励みです。
 若い世代の人達にも、町に古
 くから伝わる料理を伝えてい
 きたいです」と語られました。
 昔ながらの加工法で、ふる
 さとの味を守り続ける活動は、
 地域で生産したものを地域で
 消費する地産地消にもつな
 がります。

こだわりの特産品

ひし餅



蒸しただんご粉を、白
 にあけ杵でつく



だんごを伸ばす



ひし形に切る



できあがった白・ヨモ
 ギ・キビの三色のひし餅

ちまき



だんごを葦の茎でさし、
 柏の葉で巻く



葦の葉数本で包む



茹でたしゅろで巻く



5本束ねてお供えする

どちらも材料が手に入る旧暦の節句に作ります

手作り伝える行事食

日本の伝統行事である桃の
 節句と端午(たんご)の節句。
 旧暦のこの日が近づくと、笹
 尾地区の東山美枝さん宅の台
 所には、いなの郷のメンバー
 や近所の友人が集まってきま
 す。
 広い土間にどんと据えられ
 るのは、最近では家庭で見ら
 れなくなった臼と杵。東山さ
 ん達は毎年、ひし餅やちまき
 をだんご粉をついて手作りして
 います。材料は自宅の畑や近
 所で採れたものばかり。だん
 ごにするうるち米や餅米は自
 作自給です。

伝統行事を作る行事食を、

手作りして次の世代に伝えてい
 きたいと、東山さん達は願っ
 ています。

【いながわ特派員】