

広報

第971号

いながわ

7月

令和2年
(2020年)



いっぱい遊んだから木陰でひと休み。「はい!お茶どうぞ♪」(ふれあい公園)

特集

守り伝える おふくろの味

捨てればごみ 活かせば資源 8

新型コロナウイルス感染症に伴う
支援事業・イベント情報 10

災害に備えを! 11

瞬(ときめき) 森本 光昭さん 25

私のオススメ★ 26

サイクリストに人気の猪名川渓谷ライン 26

い〜な!ごはん みょうがと豚肉のみそ炒め 27

いながわ特派員報告

NEW 学問のすすめ〜タブレット学習〜 28



星の花 咲いたら次は 立派なきゅうりに(広根)



①巻き寿司・いなり寿司・こんにやく寿司が入った「いなっこ三昧」 ②彩鮮やかな「ちらし寿司」 ③しいたけ・ふき・山椒の佃煮 ④昔ながらの「奈良漬」 ⑤黒豆のお味噌

守り 伝える おふくろの味



猪名川町で、「昔ながらのおふくろの味」を伝える女性団体「JA 兵庫六甲 いなの郷グループ（以下、いなの郷グループ）」。

今号では、いなの郷グループの活動やその思い、伝統の味を守り伝えることの大切さを紹介します。

「おふくろの味」と聞かれたら、皆さんは何を思い浮かべますか？「肉じゃが」や「味噌汁」、「卵焼き」などの定番のものから、「カレーライス」や「ハンバーグ」など、年代や性別、地域などによっても答えは様々ではないでしょうか。

「和食」は日本の貴重な食文化

明治維新以降、西洋の料理の普及により新しく豊かな洋食文化が形成される一方で、昔から家庭で食べられていた「和食」を食べる機会が減ってきています。特に巻き寿司や佃煮など、以前は家庭で当たり前に作られていた料理も、「家では作ったことがない」という人も多いかもしれません。

そのような中、地元産の野菜などを使って、家庭ではあまり作られなくなった巻き寿司や味噌、漬物、佃煮などの加工・販売のほか、料理教室の講師などを通じて、昔ながらの食文化の伝承に取り組みされているのが「いなの郷グループ」です。

地域農業の活性化を目指して

JA 兵庫六甲では、地産地消による農業全体の活性化を図るため、いなの郷グループの活動を支援しています。加工場「いなっこ工房」の整備や運営・販売などのサポートを行い、グループの皆さんが活動しやすい環境づくりに努めています。

いなの郷グループは農家の女性を中心とする団体で、今から12年前の平成20年に立ち上げました。現在は6人（1人は休会中）で活動しており、巻き寿司や味噌、佃煮などを作り、「道の駅いながわ」のほか、町内の各イベントなどで販売しています。グループの皆さんは道の駅いながわへの出荷に合わせて、毎日朝5時半からお弁当作りに励まれ、元気に頑張っています。

皆さんも、ぜひ一度いなの郷グループの「おふくろの味」を食べてみてください。



JA 兵庫六甲
猪名川営農支援センター
もりもと 森本 章 センター長

そのような中、地元産の野菜などを使って、家庭ではあまり作られなくなった巻き寿司や味噌、漬物、佃煮などの加工・販売のほか、料理教室の講師などを通じて、昔ながらの食文化の伝承に取り組みされているのが「いなの郷グループ」です。

INTERVIEWS

昔懐かしい 母の味



いなほ郷グループ会長
馬瀬 勝子さん (76 歳)

私の母はとても料理上手な人で、子どもの頃からたくさんおいしいものを作って、食べさせてくれました。そういう母の影響もあって、自然と「私も家では夫や子どもたち手作りのおいしい料理を作ってあげたい」と思うようになり、主婦生活を送っていました。

いなほ郷グループの会員になったのは、今の加工場ができた12年前。「どうせやるなら、今でも懐かしい母の味を少しでも多くの人に伝えたい」そんな思いでグループのメンバーと一緒に、巻き寿司や煮物などの作り方を寿司職人の方に教えてもらいに行き、勉強しました。

こうしてできた私たち自慢の巻き寿司は、特別な調味料を使うのではなく家庭にあるような調味料を使い、真心を込めた「おふくろの味」にこだわっているんです。私にとってのおふくろの味なので、今の若い人たちにとってはもしかしたら「初めての味」かもしれません。そういう人たちは、田舎の風景を思い浮かべ、昔の人たちの生活に思いを馳せながら食べてもらえたらと思いますね。

私たちのそんな思いが食べたいたくさんの人に伝わり、「おいしかった」とか「ありがとう」と言ってもらえると、本当に嬉しい気持ちになります。

ご縁があって、町の主催するシニア世代料理教室や食育講座などで講師も務めさせていただいています。作り方やレシピを聞かれることも多いですが、私はプロの料理の先生ではないので、レシピは「大体」ってことが多いんです。

ご家庭で料理をされるときに、例えばみそ汁の味が「今日は辛い」とか「薄い」とか、そういうことが食卓の話題になったりします。皆さんもワイワイ言いながら食べる「それぞれの家庭の味」を作ってほしいと思います。そんな中で、時には昔ながらの味にもチャレンジしてみたいかと思いますが。



いなほ郷のお弁当・味噌・佃煮などは道の駅いなわでの販売のほか、ご予算に応じて注文も承っています
▶ 問合せ いなほ郷グループ
(☎ ・ ☎) 768 - 2666



気心知れた 仲間たちと

私はもともと料理が好きで、若い頃は調理員の仕事などもしていました。いなほ郷グループに入ったのは、巻き寿司の販売を始めたころ。前の会長から誘ってもらったのがきっかけです。



グループ最年少
山崎 晴美さん (65 歳)

いなほ郷グループで作っているような料理は、子どものころを思い出す、懐かしいものばかりです。巻き寿司は、「法事のたびにお母さんが作っていたなあ…」と思いながらも、私自身も作ったことが

なかったもので、最初は上手く巻けずに苦労しました。

巻き寿司の具材となるしいたけや高野豆腐の煮付けも、味見しながら少しずつ「いなほ郷の味」を覚えていく。

味を整えながら丁寧に煮込んでいくことに慣れるのも、始めは大変でした。

それでもグループの人たちに助けてもらいながら、日々楽しく、ここまで続けさせてもらうことができました。

長い間一緒に働いているので、時にはぶつかることもあります。『翌日には許しあえる』。そんな仲間たちと、少しでも長く、これからも続けていきたいです。



思い出してほしい 助け合いの気持ち

私は生まれた時からこれまで、ずっと猪名川町で過ごしてきました。田舎の家なので昔から当たり前前に農業が生活とともにあり、山で炭焼きやしいたけ栽培などもしていました。

現在も畑で野菜を作って出荷したり、いなほ郷グループのお弁当の食材にもしているんです。

田舎では、昔から隣近所の人同士で助け合って生活していました。野菜をあげたり、もらったり、みんなで村のお祭りの準備をしたり。みんな高齢になり、行事などはなく



なってきましたが、とても懐かしい、いい思い出です。

私たちが作っている「巻き寿司」や「ちらし寿司」は、そういった行事のたびに家や村の人たちと作っていた思い出の味でもあります。

私たちのお弁当を食べていただいて、そういう昔ながらの「助け合いの気持ち」のようなもの思い出していただければ嬉しいです。

家族の支えもありここまで続けさせてもらうことができました。歳をとってきて、体もだんだん悪いところが出てきていますが、無理をせず、ちょっとずつでも続けていきたいと思っています。



グループ最年長
野木 すす子さん (81 歳)

アレンジ自在！気軽に巻いて食べてみよう♪

巻き寿司の具材は何でもいいんです。ウインナーや唐揚げなど、手軽に残り物のおかずで巻いていただいてもおいしいですよ♪

一緒に野菜も巻いてもらおうと、栄養バランスもいいですね。好き嫌いの多い子どもでも、巻き寿司だったら苦手な食材を食べられるかもしれません！



いながわ 食育推進3本柱

人をつくる

健康づくり、交流、体験など、食を通じて豊かな心を育もう

まちをつくる

受け継がれてきた豊かな知恵や食文化を子どもたちに引き継ごう

安心をつくる

安全・安心な食を選択でき、地場産物で旬の食材を活用しよう

私たちが生きていくために、食は欠かせないものであり、命の源です。町では、食育推進計画を定め、関係機関・団体の協力のもと食育の推進に取り組んでいます。

おいしい「ごはん」で
すくすく健康



住民課 健康づくり室
なかやま きょうこ
中山 恭子 管理栄養士

日本の伝統的な食文化である和食は、日本人の長寿の礎ともいわれています。町の食育推進計画の中では、そういった食文化の継承や地産地消の推進などを重点的な取り組み目標に掲げています。「いなな郷グループ」の皆さんには、健康づくり室が主催する食育推進事業などの講師も務めていただいております。食育推進の3本柱の取り組みには欠かせない存在です。多方面で活躍しておられますので、いなな郷グループの取り組みに参加して、和食や食育に関心を持つきっかけやご家庭での実践に繋げてはいかがでしょうか。少し手間もかかるかもしれませんが、時間があるときには和食を作って、各ご家庭でも「おふくろの味」を伝えていってほしいと思います。

「おふくろの味」を
守り伝える

いなな郷グループに学ぶ

巻き寿司の巻き方

ご家庭など、皆さんで楽しく巻き寿司を巻いて食べてみませんか？
いなな郷グループの巻き寿司をご紹介します。

【材料（1本分）】

酢飯……………お茶碗約1杯
海苔……………巻き寿司用の海苔1枚
細長く切った人参・干しいたけ・高野豆腐・かんぴょうの煮物、厚焼き卵、きゅうり



①巻き簾に海苔の裏面（ざらざらした面）を上にして縦長に置く。



②海苔の上に酢飯をまんべんなく敷く。両端は1cm、奥は2cm程度のりしろとして空けておく。奥に山を作ります。



③酢飯の真ん中より少し手前に具材を並べる。



④手前の海苔を山の向こう（のりしろ）へ持っていく。



⑤巻き簾で3回ほどギュッと握る。



⑥巻き簾を取ると出来上がり！濡れ布巾で包丁を拭きながら切るときれいに切れますよ♪