

季節のデザート



かわりごはん



おいしい
笑顔の

国見町 食卓図鑑

2016

PART 2

Table picture book of Kunimi



豆料理



お弁当のおかず



秋野菜料理



家族の「ごちそうさま」が

一番のご褒美です



祖母から母へ、母から子へ。後世に残していきたい伝統の味、家庭の味が国見にはあります。



会場には小さなお子さんからお年寄りまで、多くの皆さまが来場しました。

豊かな国見のめぐみ。



国見町には、豊かな自然に育まれた多くの食材があります。そんな食材を賢く使いながら、暮らしの中で育んできた地域の味や郷土料理、祖母や母から受け継いできた家庭料理があります。そして国見町にはそうした料理を食べてこそ生まれる、たくさんの笑顔があります。多様な食材が人々の暮らしを支え、家族を思う愛情や知恵から生まれた料理がエネルギーとなってみんなを笑顔にしてくれる。国見町の豊かなめぐみが育んだ人々のこうした笑顔こそ、国見をより豊かで活力ある町へと導く力の源、です。

お待ちかねの「おすそわけ試食タイム」。では、みな楽しそうに料理を頬張っていました。



愛情を込めて作ったおいしい料理には、大切な家族や大事な仲間を笑顔にしてくれるパワーがあります。



今回も「国見に伝わる料理を子どもたちに伝えたい」と、たくさんの料理を出品されました。



「どんな料理が披露されるのか楽しみです」
「自慢の料理を持参しました!ぜひ、食べて」



目次 | Contents

【特集】くにみ流 豊かな食のフォーラム

国見から食の安全・安心を発信 野崎洋光講演会Ⅲ	4
おらほのまちもたいしたもんだ! 食の文化祭Ⅱ	8

国見町の食卓レシピ集

●「かわりごはん」	14
●「豆料理」	28
●「秋野菜料理」	40
●「お弁当のおかず」	63
●「季節のデザート」	80

美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”	① 26 ② 38 ③ 62
---------------------------	----------------

国見町 食の資料編 食づくり 食の伝承の取組み	93
国見町の食材100選 旬のカレンダー	103

「国見のみなさんは、食において素晴らしいものを持っています」。日本人の古き良き食文化や、食にまつわる現代の問題点を踏まえながら、野崎洋光さんが国見の食の豊かさについて講演しました。

国見から食の安全・安心を発信

野崎洋光講演会Ⅲ



講演には多くの方が来場。健康のためには何を食べるべきか、良い食材選びとはなど食べ物にまつわる様々な話に聞き入りました。

生きていくために もっとも大切なこと。

2016年10月23日に行われた東京・広尾「分とく山」総料理長の野崎洋光さんによる講演会は今回も多くの方々に来場いただきました。

「生きていくために、もっとも大切なことは何だと思えますか」

講演は、そんな質問から始まりました。

「お金でしょうか。それとも長生きすること？ 私は、健康であること、だと思えます。どんなに偉い人でも、自分の内臓がやられたとき、人の内臓と交換することなどできませんよね。いくらお金があっても健康でなければ決して幸せじゃない。では健康を維持するためにはどうすればいいのか。大事なのは、食。このとき国見町ほど素晴らしい場所はないと思うんです」と野崎さん。一体、それはどういうことなのでしょう？

“当たり前”のことが 本当はすごいこと。

「食材が豊富であることはもちろんですが、国見の場合、生産地からの距離がとても近いんです。家の周りに畑があって採れたての野菜をすぐに料理に使うことができます。みなさんは当たり前のことと思っているかもしれませんが、これは本当にすごいこと。産地から距離が近いほど食材には力がある。免疫力が強いです」

収穫したほうれん草をそのまま一昼夜置いておくだけで、栄養分の3分の2は失われ、冷蔵庫に入れたとしても2分の1以下になってしまうと

いいです。「採れたての野菜はもう、薬、です。たとえば、国見名物である柿はビタミンCの宝庫。厚化粧しても決して綺麗にはなりません。柿を食べれば体の中から綺麗になれます。どんなサプリメントよりもフレッシュな食材から得られるエネルギーはすごいんです」



「分とく山」総料理長の
野崎 洋光 氏

古殿町出身。日本が世界に誇る料理人。「国見のおいしいレシピ・コンテスト」審査委員長を務めるなど、国見町の食作りをサポート。この日、国見町応援大使に就任。



「大豆は細胞を作るたんぱく質の宝庫。日本が誇るスーパーフードです」と野崎さん。



「市販品より自分で作った方が安全・安心」と野崎さん。みんなで添加物不使用のヘルシーな「塩ゆで豚」を試食しました。

日本人の食事の頂点は やっぱり「米」である。

そもそも日本人は日本食を摂ることで健康を維持してきました。

「言うなれば食事療法です。昔の人は春の七草を食べて寒さで強ばった体を和らげ、胃腸を整えてきましたし、冬至にはかぼちゃを食べて風邪予防に効果的なビタミンAをきちんと摂ってきました。先人たちは自然のままに食の中に食材という薬を取り入れてきました」

そんな食材の頂点にあるのは、ほかでもない「米」だと野崎さんは言います。「パンなどの小麦粉が40%ほどしか消化できないのに対して、米は98%ほぼ完璧に消化することができます。しかも消化にかかるのはご飯が1時間程度なのに対して、肉や脂肪類は6時間かかる。米の消化は、それだけ体に負担が少

ないということです。ガソリンでいえば米は間違いなくハイオク」

しかし、この素晴らしい食材がときとして悪者扱いされることがあります。

「それは米の性能が良すぎるから。体が酸性に傾きやすいのと、糖化が早いため血糖値が上がりやすく糖尿病に悪いというのがその理由です。

でも先人たちはご飯を食べるとき、アルカリ性であるわかめや大根を入れた味噌汁と一緒に摂ることで、体内できちんと調和させていた。おにぎりには梅干しを入れ、食物繊維たっ

ぷりのごぼうやにんじん、

こんにゃくをおかずにして血糖値の上昇も抑制。漬け物から酵素もきちんと摂っていました。

学校の先生たちが論理的に

いろいろなことを言いますが、私たちがお米を食べることで病気になるんだったら世界最高水準の長寿国にはなっていないはずです」



国見町は、昔から豊かな米どころ。これからも大切に育み、毎日の食卓に感謝をもって取り入れていきたいものです。



講演は野崎さんが用意した試食や質疑応答を含めて、およそ2時間たっぷり行われました。

おじいちゃん、おばあちゃんの 知恵にこそ未来が見える。

大切なことは、先人のこうした食べ方の知恵や工夫をきちんと子どもたちに伝えていくこと。

「このとき、いくら偉い学者や大学の先生が、体にいいから食べよう、と言ってもだめ。身近にいるおじいちゃんやおばあちゃんが孫にきちんと教えてあげなければいけません。昔ならでは先人の食の在り方が、現代を逞しく生きるための知恵になる。おじいちゃん、おばあちゃんが培ってきた過去を顧みれば明るい未来が見えてくるんです。食材が身近にある国見町は、それがどの地域よりもできる環境にあると私は思っています」

最後に野崎さんは国見町の食材を使った料理を披露してくれました。食材自体がおいしいからこそ手を加えすぎないことがポイントと。いずれも心温まるご馳走でした。

料理についていろいろ質問。野崎さんは丁寧に応えてくださいました。



野崎さんが教えてくれました。 国見産の食材で作る 「野菜がおいしい」レシピ!

里芋紅葉和え



【材料(7~8人前)】

- ◎里芋(皮付き)900g ◎たらこ(ほぐす)50g
- ◎卵黄2個分 ◎三つ葉(3cm幅に切る)
- ◎A[水1ℓ、米糠25g]

【作り方】

- ①里芋は皮をむき1.5cm角に切る。鍋にAと共に入れて10~15分茹でたら熱湯で洗ってザルに上げて水気をきる。
- ②卵黄は湯煎にかけてマヨネーズより少し硬めに練り、冷ます。
- ③②にたらこを混ぜ合わせ、①と三つ葉を加えて和える。

豚大根炒り煮



【材料(10人前)】

- ◎豚バラ肉(ブロック)300g ◎大根450g
- ◎大根の葉300g ◎醤油70cc

【作り方】

- ①豚バラ肉は4cm長さ×5mm幅に切る。
- ②大根は皮付きのまま5cm長さ×7mm幅の拍子切りに、葉元は小口切りに、葉先はざく切りにする。
- ③冷たいフライパンに①を並べて火をつけ、両面を焼いて一旦取り出す。
- ④同フライパンに大根を入れ、透き通ってきたら葉元を入れて醤油半量を加え、落とし蓋をして中火弱で柔らかくなるまで火を通す。
- ⑤③と残りの醤油を加えて味を絡め、最後に葉先を入れて全体を混ぜ合わせたら好みで七味をふって完成。

食の文化祭Ⅱ

おらはのまちもたいしたもんだ！

くにみ流豊かな食のフォーラム第2部は、「わが家の味」が一堂に会する食の祭典「食の文化祭Ⅱ」。2回目となる今回も大盛況。150品もの料理が出品され、国見町観月台文化センターはおいしい香りに包まれました。

Food Festival Kunimi

Food Festival Kunimi



出品された150品の料理の数々。来場者は一品ごとに「これ、おいしそうね～」と語りに花が咲いていました。

実りの秋、収穫の秋 第2回「食の文化祭」開催。

2016年3月に好評のうちに幕を閉じた「食の文化祭」の2回目が10月に行われました。

町民のみならず、昔ながらの郷土料理や国見ならではの伝統料理、各家庭に受け継がれるわが家の味などを出品いただき、国見の豊かな食文化を再発見することを目的とした食のイベントです。

太田久雄町長、続いて国見町の歴史や食文化を研究する民俗研究家の結城登美雄先生の挨拶で幕を開けました。



「食の文化祭Ⅱ」は、太田久雄町長の挨拶から始まりました。



開会宣言は、民俗研究家の結城登美雄先生。

5つの料理テーマから 国見の食文化を掘り下げる。

今回は結城先生監修のもと、出品いただく料理に5つのテーマを設けました。

5つの
テーマ

-  かわりごはん
-  豆料理
-  秋野菜料理
-  お弁当のおかず
-  季節のデザート

まずは国見町の食文化を代表する『かわりごはん』。日常的に食べることはもちろん、祝い事から仕事まで幅広く活用されています。「これは忙しいお母さんたちの知恵から生まれた名作です。家族の健康を考えていろいろな食材や栄養を一度に摂れるようにと編み出され

た料理であるとともに、村のみんなで集まって食事やお酒を楽しむ、いわゆる「講」のときに持ち寄る料理でもあった。自分たちを守ってくれるご先祖様や大自然に感謝し、お供えするご馳走でもあるんです」と結城先生。



家庭ごとに具も調味料も多様。いろいろな味わいがありました。

2つ目は大豆や枝豆などの豆類から、味噌や豆腐、揚げなどの大豆加工品を使った『豆料理』。

「国見の町を車で走っていると、あちこちに豆がよく植えてあるんです。身近な食材ゆえ国見の人は「豆使い」がとても上手。夏にたくさん枝豆が採れたら冷凍保存をしておき、



自由な発想とアイデアで作られた新しい料理も。



会場となった国見町観月台文化センターのホールは、多くの来場者で賑わいました。

炒め物や煮物、かわりごはんにと多彩に使っています」(結城先生)

第1部に引き続き、「食の文化祭」に参加した「分とく山」の野崎洋光総料理長は、「大豆は日本最強のスタミナ食材。国見の人々の健康を支える大事な役割を担っています」と。

また、ごぼうやかぼちゃ、さつまいも、食用菊などこの時季に収穫できる野菜を使った『秋野菜料理』、多様な食材が出回る国見だからこそ味わえる



「地元産の食材を上手に使った料理が多いですね」と野崎さん。

『お弁当のおかず』、さらにはフルーツ王国ならではの『季節のデザート』にも注目しました。

国見に暮らす人々の柔軟でたくましい`作る力`。

出品された料理から、分かることがあると結城先生は言います。

「それは国見の人々には`作る力`がある、ということ。野菜という素材を作ることはもちろん、素材



ずらりと並ぶ料理にお客さまも興味津々の様子。中にはレシピを写真に取る方もいらっしゃいました。



を採取し、そのものの個性や良し悪しを判断して、料理を自由に発想し、作ることができる

たとえば、国見の郷土料理`いかにんじん`。秋刀魚が出回る季節には`さんまにんじん`にしてみたり、一般的には捨ててしまう里芋の母芋を「もったいないから」とすり潰し丸めて`味噌田楽`に。またデザートには果物だけでなく、枝豆やさつまいもなどの野菜を巧みにアレンジしたケーキもお目見え。これには結城先生も「本当にすごいねえ」の一言。

畑も一つの`台所`。大自然への敬意が料理を育む。

こうしたアイデアが生まれるのは、やはり畑と台所が密接に繋がっているから。でもそれだけではありません。

「国見の人々は食べることが自然相手の営みであることを実感として知っています。採れたときのありがたみ、収穫できなかったときの辛さや厳しさを知っているからこそ多彩に楽しむ知恵が生まれ、漬けたり、乾燥したりして、無駄なく上手に使う工夫や技が培われてきたのだと思います」

川内地区名物の「芋煮」と「豆腐ごはん」に舌鼓。

会場では国見かあちゃんグループのみなさんが「芋煮」と「豆腐ごはん」をふるまいました。



出来たて熱々の芋煮からはいい香りが漂っていました。



「豆腐ごはん」のおいしさにおかわりする人も続出。



イベント当日、料理をしてくれた国見かあちゃんグループのみなさん。



里芋を大きくカットすることに加え、大根やにんじん、豚肉などゴロゴロと具沢山にするのが国見かあちゃんならではの「芋煮」です。

また「豆腐ごはん」の味付けはシンプルそのもの。醤油と油で豆腐を炒り煮し、炊き上がったごはんには混ぜるだけ。「それなのにどうしてこんなにいいんだらう」と来場者も大絶賛。心も体も温まるご馳走でした。



芋煮を食べた方から「おいしい!」「里芋が滑らか」との声が。



「もも大福」「石臼挽きコーヒー」個性のお楽しみが沢山!

会場内には「とっておきマーケット」がオープン。桜の聖母短期大学がプロデュースした「もも大福」(6次化商品)



安定した人気を誇る「もも大福」。今回も完売御礼でした。

を販売。購入した方には「茶道松風会(古川キミ代表)」のみなさんが点てたお抹茶が



温かなお抹茶を点ててくれた「茶道松風会」のみなさん。

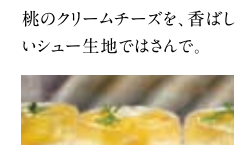


ふるまわれました。

また、同大学が新しく考案した桃スイーツ「サクッともしゅー」と「ももむう」の試食品や、旧小坂村産業組合石蔵が国登録有形文化財に認定されたことを記念して、石臼挽きコー



ヒーも提供され、来場者を楽しませました。



桃のクリームチーズを、香ばしいシュー生地ではさんで。



「ももむう」は桃のムースと果入りゼリーの2層構造。

コーヒー豆を挽くのに使用したのはなんと石臼でした。

特別企画 野崎洋光さんによる「くにも弁当」を披露。

さらにもう一つ、特別企画が用意されています。野崎さんによるお弁当作りです。出品された150品から国見を代表する5つのテーマの料理を組み合わせ、国見の魅力がたっぷり詰まった「くにも弁当」を作ります。

野崎さんは料理を一つ一つ真剣に見て、味見をしながら丁寧にお弁当箱に詰め、さらには木々の葉や実をあし

150品の中から、野崎さんが仕上げた「くにも弁当」



らいにしたりして、彩り豊かで美しいお弁当を仕上げました。

「みなさんの作った知恵ある料理を集めたら、こんなに素敵なお弁当になりました」と野崎さん。

5月にオープン予定の「道の駅 国見あつかし



出品された料理を丁寧に見て回る野崎洋光さん(左)と、日本調理技術専門学校教務部長 大津恵一郎さん(中)。



主菜・副菜・主食をバランス良く、彩り豊かに詰めています。



料理を試食し、味わいや香りを確かめる野崎さん。

の郷」でも、国見の多様な料理が味わえるバイキングや「くにも御膳」の発売を予定しています。「お弁当を通して、国見ならではの物語を伝えられたらいいなと考えています」(結城先生)



お弁当を詰めるときの工夫や葉っぱを使ったあしらいの仕方にも野崎流のワザがいっぱい。皆さん、楽しそうに聴いていました。



試食タイム也大盛り上がり。「あら、これおいしいわね」「今度作ってみようかしら」「これも食べてみて〜」。食べ物が多くの人々の心を繋げていました。

食べ物は人と人の心を繋ぐコミュニケーション・ツールです。

そしてお待ちかねの試食タイム。出品された料理を食べながら「こんな料理はじめて食べた」「うちの味付けとは違うけど、おいしい」とみな笑顔に。料理の話の花が咲きました。

「互いの料理が話の種になるし、料理を食べることで思い出が蘇ることもありますよね。食べ物は昔ながらの食文化の知恵を伝え、お年寄りから



これまで取り組んできたさまざまな食の伝承事業をパネルにして展示。2016年に学校給食の献立に採用された料理も紹介しました。

子どもまで、世代を超えて繋がることのできるもの。人と人の心を繋ぐ最大のコミュニケーション・ツールでもあるんです」(結城先生)

第1回目の「食の文化祭」に出品された料理のうち20品ほどが学校給食に採用されています。

そして2017年5月には「道の駅 国見あつかしの郷」がオープンする予定です。これまで取り組んできた「食と農のワークショップ」や「くにもしゅらん」「桜の聖母短期大学による食づくりフィールドワーク」など、さまざまな食の伝承事業と共に、国見の食文化のすばらしさ、多様さを私たち自身が再認識するとともに広く発信していきます。