



Minami-Alps City

残したい味 -2006-

contents

| | | |
|-----|--------------|----|
| 主 食 | すいとん | 1 |
| | ほうとう | 2 |
| | 太巻き寿司(芋がら入り) | 3 |
| | やこめ | 4 |
| | きびごはん | 4 |
| 主 菜 | なすの味噌炒め | 5 |
| | ばれいしょの権兵衛揚げ | 6 |
| | おしくじり | 6 |
| | 五目煮 | 7 |
| 柳川鍋 | 8 | |
| 副 菜 | 白和え | 9 |
| | おからの炒り煮 | 10 |
| | 大根干しの煮物 | 10 |
| | しょうゆの実 | 11 |
| 汁 物 | けんちん汁 | 12 |
| | 豚 汁 | 13 |
| | こいこく | 14 |
| | つぼ汁 | 14 |
| おやつ | よもぎまんじゅう | 15 |
| | 荏胡麻のぼた餅 | 16 |
| | うす焼き | 16 |
| | ならび団子 | 17 |
| | 干し芋 | 17 |

南アルプス市 食生活改善推進員会会長挨拶

南アルプス市食生活改善推進員の皆様のご協力により、この度念願の南アルプス市の郷土食「残したい味」の冊子が刊行できましたことを大変うれしく思います。

平成17年度には、山梨県食生活改善推進連絡協議会が「保健文化賞」という素晴らしい賞をいただくことができ、二重の喜びです。受賞の対象となったのも郷土食の伝承を長年にわたって取り組み、食を通して健康づくりに貢献したことが評価されたものです。

時代の変化と共に生活環境も変わり、食生活も随分多様化されてまいりました。いながらにして世界の料理、珍味が味わえる時代となってしまいました。好きなもの、おいしいもの中心の食事は栄養バランスに欠け、そのつけが今生活習慣病の増加として現れています。地産地消、地域で育て作ったものは安心安全でどんな料理にもよく合い幅広く利用できる食材です。三度の食事が「健康を維持する」ことはいうまでもありません。

私たちが郷土食に取り組んだのも(この地は昔は原七郷といわれ、月夜でも3日照ると焼ける土地ともいわれた過酷な土地柄です。)この地で遅く生活してこられました先人の生活の知恵の結集である郷土食を再現し少しでも多くの皆様に広め、次世代へと伝承していくことが大切ではないかとの思いからです。

平成18年度の保健所の統合に伴い、私たちの活動の拠点として長い間親しんでまいりました小笠原保健所が閉庁することとなり本当に残念に思いますが、この冊子が出来上がりましたこと、本当によい記念となります。これからのみなさまの食生活に大いに活用して頂きたいと思います。

おわりにご協力頂きました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。次第でございませぬ。

「残したい味」料理制作者



| | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|
| 齋藤 北村 | 浅野 櫻本 | 上野 俊美 | 長谷部 恵美子 | 中里 眞知子 | 井上 とも子 | 大久保 信子 | 塚田 ひろ子 |
| 節子 静女 | 古屋 園子 | 小笠原 敬子 | 小池 高子 | 西室 智恵子 | 佐久間 れい子 | 藤巻 佳代子 | |
| 市川 源子 | 小野 利子 | 古屋 園子 | 小笠原 敬子 | 小池 高子 | 西室 智恵子 | 佐久間 れい子 | 藤巻 佳代子 |

「残したい味」編集委員

| | |
|---------------|---------------|
| 市 会 長/小笠原敬子 | 市 副 会 長/古屋 園子 |
| 市 副 会 長/小池 高子 | 八田支部会長/藤巻佳代子 |
| 白根支部会長/西室智恵子 | 若草支部会長/小野 利子 |
| 櫛形支部会長/佐久間れい子 | 甲西支部会長/市川 源子 |

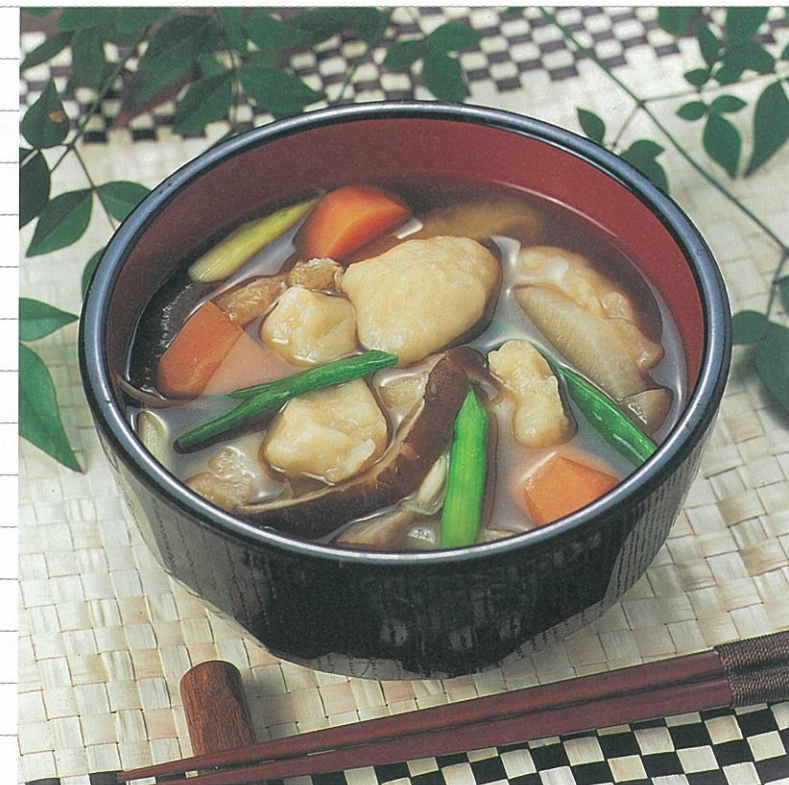
すいとん

由 来

昔、お米がないときなど、ご飯の代用品として食べられていたと考えられています。

また、農繁期などの田畑が忙しいときなどには、手軽に作れることからよく食べられていました。

各家庭ごとに中に入れる具は様々です。



材 料 [4人分]

| | | |
|---------|----------|---------|
| 生 地 | 小麦粉(薄力粉) | 150g |
| | 水 | 150cc程度 |
| | 塩 | 少々 |
| 油揚げ | | 1枚 |
| ごぼう | | 1/2本 |
| にんじん | | 1/2本 |
| 大根 | | 1/4本 |
| しいたけ(生) | | 2枚 |
| 長ねぎ | | 1/2本 |
| 三つ葉 | | 適宜 |
| だし汁 | 水 | 6カップ |
| | 煮干し | 20g |
| 調味料 | しょうゆ | 大さじ2 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | 塩 | 少々 |

作 り 方

- 小麦粉に水・塩を加え、大さじなどでよく練り30分ぐらいねかせておく。生地の硬さは、耳たぶより少し軟らかめに練る。
- 鍋に水6カップと、頭と腹ワタを取った煮干しを入れ30分ほどおく。中火にかけ、煮立ってきたら弱火にし、アクをこまめにすくい取りながら、あまり煮立たないように、煮干しがコトコト動く程度の火加減で、5~6分煮出して火を止め、煮干しを取り出す。
- 油揚げはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きをし、水気を切る。縦半分に分けてから5mm幅に切る。
- ごぼうはささがきにし5分ほど水にさらす。にんじん・大根は皮を剥きいちょう切り。しいたけは石づきを取り薄切り。長ねぎは斜め切りにする。
- ②のだし汁に長ねぎ以外の③④の材料を入れ煮る。野菜が軟らかくなったら、しょうゆ・酒・塩で味を調える。
- ①の生地をスプーンですくって鍋に落とし、中火で8分ほど煮込み、最後に長ねぎを入れる。好みで三つ葉を入れる。

※上記以外の材料の他に、季節の野菜や肉などを使ってもおいしくできます。

※味付けは、しょうゆ味ではなく「味噌味」でもおいしいです。