

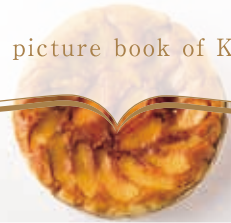


おいしい
笑顔の

国見町 食卓図鑑

2016

Table picture book of Kunimi



すべてのおかあさんへ、感謝を込めて

ありがとう

おいしい
実感の

国見町 食卓図鑑 2016

Table picture book of Kunimi



おらほの町も

福島県中央北部に位置する、私たちのまち「国見町」。国見の土、水、太陽…。豊かな自然と盆地ならではの気候が織りなす大地は食材の宝庫です。桃やりんごなどの果物や多種類の野菜、米など、良質な農産物に恵まれています。そして国見町には地元食材を使い、大切に受け継がれてきた郷土料理や行事食、家々に伝わる家庭料理があります。国見町だからこそ生まれ、育まれてきた味や作り方、料理に込められた思いを、未来を担う子どもたちに伝えたい——『国見町 食卓図鑑』はこの町に暮らす人々の大切な「食」の記録、であり、国見町の大事な「たからもの」です。

目次 Contents

[特集]	
国見町「食の文化祭」	
.....	2

国見町の食卓レシピ集

●「ご飯もの」	8
●「お餅」	15
●「煮物」	19

●「炒めもの」	31
●「揚げ物・焼き物」	41
●「酢の物」	46
●「漬げ物」	52



たいしたもんだ!



- 「和え物・お浸し」 69
- 「おかずみそ・汁物」 75
- 「洋食・サラダ」 81
- 「デザート」 87

歴まちコラム「未来に残すべき町のたからもの」..... ① 40 ② 68 ③ 80 ④ 86
 国見町 食づくり・食の伝承の取り組み 97
 国見町 行事食・郷土食 資料編 125

【特集】国見町「食の文化祭」

国見町の「豊かな食文化」を
次世代に残すために。

2016年3月19日。国見町観月台文化センターにおいて「国見町 食の文化祭」が開催されました。これは各家々で普段食べられている家庭料理や、祖母や母から受け継いだ味、そして地域に伝わる郷土料理や行事食などを出品してもらい、一堂に展示する「食のイベント」です。当日は家庭の食卓を担うお母さん方から、料理好きの若い女性、腕に覚えのある男性まで、国見町に暮らすたくさんの方々にご協力いただきました。

普段何気なく食べている料理には、その地ゆえに育まれた知恵や工夫、文化が凝縮されています。家庭の食事を改めて見直すことで、国見町の食文化を再発見すること。そして未来を担う子供たちにきちんと伝承することが今回の目的です。

また食の個性を活かした地域づくりのヒントにし、来年オープンする道の駅のレストランメニューの参考にすることも視野に入れた取り組みです。

料理がズラリと並び、
「食の文化祭」開幕！

「食の文化祭」は主催者である国見町の太田久雄町長の挨拶で幕を開けました。

「本日は皆さまのご協力のもと、163品もの料理が集結しました。国見町のオンリーワンを発見する



「多くの料理が集まり、感無量です」と太田久雄町長。



開会宣言をしてくださった、民俗研究家の結城登美雄さん。

とともに、国見町ならではの「いいもの」を世の中にどんどん発信し、未来につなげていきたいと考えています」

続いて開会宣言をしてくれたのは、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。国見町の食について話をうかがいました。



当日は料理を持参してくださった方のほかにも、多くの方にお集まりいただき、「食の文化祭」は賑やかに、和やかに行われました。

テーブル上には、町民の方々が作ってくれた163品の料理がズラリ。添付シートにはレシピとともに料理への思いが綴られていました。



特集

国見町「食の文化祭」

「おらほの町にはなにがある？」——身近すぎるからこそ、意外と見えない、国見町の食の個性を改めて発掘するために行われたイベント「食の文化祭」。町民の皆さまにご協力いただき、当日集まったのは、煮物や和え物、お餅、炊き込みご飯など163品もの料理やデザートの数々。そこから国見町ならではの食の在り方が見えてきました。

今回初の試みとなった「食の文化祭」。さて、どんな料理がお目見えするのでしょうか？



郷土食の原点は、家庭料理。 家族への思いが食文化を形成する。

「かつて、この地は養蚕が盛んでした。蚕の世界に追われながら、女性たちは家族のために食事の準備をしてきた。限られた時間のなかで、栄養のあるおいしい料理を作りたい。家族に喜んでほしいという思いや努力、知恵が、この地ならではの料理を生み、育ててきたのだと思います」

たとえば、国見町にはごぼうやにんじんを甘く炊いて混ぜたごぼうごはん、や、ハレの日に欠かせない華やかなちらし寿司、慶事・法事などに作られる豆腐ごはん、など、具材を使ったご飯ものが多彩にあります。それは「1つの料理のなかで、たくさんの栄養と食材を摂るための工夫です」と結城先生は言います。

ほかにも、出品された煮物や炒め物などにも、具沢山メニューが多いこと！ここにも家族への思いや、もてなしの心を垣間見ることができました。



料理を一つずつ丁寧に見て歩くご夫婦。



「うちの煮物と違うわ」「こんな作り方もあるのね」と楽しそうに話すお母さん方の姿も。

豊饒な土地ならではの 地産地消の技と保存食！

多くの料理に共通していたのは、地元の食材を巧みに活用していたことです。

「とかく現代は、作り手と食べ手の距離が離れがちですが、豊かな土壌でさまざまな農作物が育つ国見町ではその距離が非常に近い。ゆえに生まれた名物も多々あります」(結城先生)

お正月のごちそういかにんじん、や、千切りにした大根を炒めて餅を入れたひきな餅、もそうでしょう。さらに豆餅や豆味噌、豆腐や油揚げを使った料理など「大豆などの豆類を上手に活用する豆の文化、もあるようです」(結城先生)

また、あんぼ柿や漬物、ジャムなどの保存食を得意とするのも、食材が豊かに実るこの町の特長です。旬の野菜や果物を一年中味わう知恵や、食材を無駄なくおいしく楽しむための技が多様に息づいていました。



出品された料理を堪能し、改めて郷土の味についての話が花が咲いていました。



料理を食べた子が一言「今度、作って」。

受け継がれてきた味は、 国見町の大事な財産です。

今回、出品料理には名前やレシピを記載するシートを添付いただきましたが、そのなかに料理への思いを綴るコメント欄を設けました。

「子供の頃、おばあちゃんが作ってくれた料理です」「お袋の味！」「お姑さんの味にはまだまだかないません」といったコメントが印象的です。

「食べ物というのは記憶と繋がっています。祖母から母へ、母から子へと受け継がれる食べ物の記憶は、この町の大事な財産。未来への大事な礎になると思います」(結城先生)

料理をみんなで試食する 「おそろ分け、タイム！」

さて、多くの方にお集まりいただいた「食の文化祭」の後半は出品された料理の試食タイムとなりました。みなさん、他の家庭の料理に興味津々。

「我が家の味とは違うわ」「この料理、懐かしい」「同じいかにんじんでも家によって作り方が違うんですね」といった声が挙がっていました。

なかにはレシピをメモする人も。話を聞くと「すごく懐かしい味がしたので、今度は自分で作ってみようと思って」。食の記憶は、未来への大事な礎——それを改めて実感した瞬間でした。



「これ、おいしいね～」と顔をほころばせるお子さんも。

イベントも充実。 ゆっくりとお抹茶を。



「もも大福」を購入した方々には抹茶が振る舞われました。



「とってもおいしいです」と笑顔で抹茶を楽しむお母さん方。



美しい着物姿で、お抹茶を点ててくださった茶道松風会のみなさん。

「食の文化祭」には料理展示のかたわら、さまざまなお楽しみも用意されていました。

その一つが、古川キミさんが代表を務める「茶道松風会」のみなさんによるお抹茶の提供です。

当日は、国見町のまち起こし品として桜の聖母短期大学がプロデュースし、商品開発された「もも大福」(6次化商品)を販売。購入した方全員に、プロの手による温かく上質なお抹茶が飲めるという特典が付いていたのです。

会場には、つるし雛飾りで彩られた華やかな休憩ブースを設置。お抹茶を手にした方々は「あ〜、おいしい」「落ち着きますね」と、ゆっくりとしたひとときを過ごされていました。

昔ながらの餅つきを実演。 みんなが大好きな地域餅のふるまい。

また、白と杵を使った昔ながらの餅つきの実演も行われました。「ヨイショー、ヨイショー」のかけ声に合わせて、搗き手と合い取りの絶妙なタイミングで、息もぴったり。会場には「餅つきをしたことがない」「やってみたい」というお子さんの姿も。急遽、舞台上がって実際に餅つきを体験。楽しそうに餅をついていました。

つきたての餅は、すぐさま地元のお母さん方の手によって2種類の地域餅へと変身!

国見町ならではの「ひきな餅」、やさしい甘味の草餅のあんこ餅にして、来場者に振る舞われました。



白と杵を使った昔ながらの餅つきを子供たちが、実際に体験!



つきたての餅は、国見町ならではの「ひきな餅」に。



「昔から、お餅は贅沢なごちそう! 本当においしいです」

道の駅の新しい名物となる 6次化商品を販売!

会場では「とっておきマーケット」を開催。来年オープン予定の道の駅(くにみ)で発売される6次化商品が販売されました。



6次化商品である「もも大福」は完売の人気ぶり。



昨年10月に、新たにお目見えした「国見バーガー」の新作3種。



りんごや桃を使った100%ジュースや、杏、トマトのジャムまで!

白あんクリームが絶妙にマッチする「もも大福」や、国見産の桃100%の「お日さま桃ジュース」、杏やミニトマトなどを使った「ジャム」、国見産



国見町の季節の恵みから生まれたさまざまな商品が販売されました。



販売ブースは大賑わい。多くの方に購入いただきました。

の「天のつぶ」で仕込んだ新酒「国見あつかしさん」、そして昨今評判の「国見バーガー」まで。国見町ならではの新しい名物の数々に、多くの方も注目。売り切れ続出の人気ぶりとなりました。

これからもずっと。 食の伝承事業に取り組む。

会場脇には、「食と農のワークショップ」や「くにみしゅらん」「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、これまで取り組んできた食の伝承事業を紹介するパネルを展示しました。多くの方に興味をもっていただき、みなさまと一緒にさまざまな活動を行いたいと思っています。



これまでの国見町の食の取り組みを紹介するパネルを展示。