

食の伝道師 TEAM 仙北ばあば'S



和な食卓」と題して、昔から親しまれているおもてなし料理をテーマに、伝道師によって作ら

漬物名人や加工食の達人だったり、日本料理の資格を持つ元調理人に旅館の女将、さらには農村女性活動の第一人者など、伝道師の皆さんは各地域から推薦された方々です。その活躍ぶりは市民の皆さんもよくご存じの通りです。

わかりやすい 伝統料理レシピ本「昭和な食卓」を発刊

結成1年目は、市内に伝わる郷土料理を整理し、レシピ本を発刊することを中心に活動されてきました。ちょうど1年経った8月に仕上がりました。今回の内容は「昭和な食卓」として、昔から親しまれているおもてなし料理をテーマに、伝道師によって作ら



完成記念

地域や家庭では漬物を代表するように、伝統的な料理や行事食などの食文化が代々引き継がれています。地域資源として次の世代へ教え伝えようと、昨年夏、仙北市食の伝道師「TEAM 仙北ばあば'S」が結成されました。

チームは市内在住の主婦10人で構成され、結成1年余りの間に、郷土料理のレシピ本「昭和な食卓」の作成や学校給食の提案、また、市産業祭などで伝統料理を紹介し、先日は秋田駅前アゴラ広場を会場に「懐かしい昭和の味教室」も開催するなど活発な活動をしています。

この事業は食育※活動の一環ですが、高齢者の生き甲斐づくりにもつながり、伝道師の皆さんもイキイキです。

学校での伝承活動に挑戦 おばあちゃんの味を給食メニューに

給食B1グランプリのその後

伝統料理を小・中学校の給食に採用されるまでには、費用などのいくつかの課題があります。現在、関係機関と検討が重ねられ、来年1月、1日だけの限定ながら、市内3カ所にある給食センターごとに計画されています。試験的ではありますが、どんな反応がみられるか楽しみです。



伝統料理や活動の様子(給食ではありません)



給食B1グランプリの内容

結成は今年の夏。輝く心意気

地域や家庭では漬物を代表するように、伝統的な料理や行事食などの食文化が代々引き継がれています。地域資源として次の世代へ教え伝えようと、昨年夏、仙北市食の伝道師「TEAM 仙北ばあば'S」が結成されました。

チームは市内在住の主婦10人で構成され、結成1年余りの間に、郷土料理のレシピ本「昭和な食卓」の作成や学校給食の提案、また、市産業祭などで伝統料理を紹介し、先日は秋田駅前アゴラ広場を会場に「懐かしい昭和の味教室」も開催するなど活発な活動をしています。

※1食育とは
食材のこと以外に、偏食しないでバランスよく食べるための知識を身につけることや食事の環境、食文化の継承と創造などのことをいいます。



相馬 栄さん



中島 勝子さん



鈴木 礼子さん



藤本トヨ子さん



伝統料理や食文化を後世へ ばあば'S活躍！

食の伝道師



藤村 圭子さん



草薙 貞子さん



千田 ミワさん



佐藤 イヨさん



高橋 佳子さん



高橋智美子さん

地域に伝わる料理の数々

今年も伝道師が作った伝統料理を仙北市産業祭に出展しました。用意したレシピ本も短時間でなくなる程好評で、市民の関心の高さがうかがえます。展示の中からいくつかを紙面紹介しましょう。地域の食の豊かさを実感します。



①

①「ちまき」(佐藤イヨさん)

作り方

①ごま油、醤油、砂糖に干しエビを加え調味液を作る。②うるち米と餅米を炊く。その時①の調味液と人参を入れる。③笹の葉は湯通しして水にさらしておく。④笹の葉で炊き上がったご飯を包み、完成。

②「豆ずり」(藤本トヨ子さん)

作り方

①大豆は、たっぷりの水に一晩漬けて戻しておく。②①の水を切ってミキサーに入れ、だしを加えてすりつぶす。③きのこ類は汚れを取って洗い、水気を切っておく。④大根、人参を食べやすい形に切る。⑤油揚げは1cmに切り、大根葉は細かく刻む。⑥鍋に③④を煮、柔らかくなったなら⑤を入れ、さっと煮てから味噌を溶き混ぜる。⑦②を加え、炊きこぼれないよう煮立てて火を止める。⑧器によそい、小口に切ったネギとセリを盛ってどうぞ。



②



③

③「ゼンマイの白和え」(中島勝子さん)

作り方①ゼンマイ、しいたけ、人参を醤油で下地をつけ、少し煮込む。②豆腐をゆでてザルに上げ、木綿袋でさらに水気を絞る。③すり鉢でクルミをすり、味噌、砂糖、みりんを加えて味を調える。④②と③に汁を搾った①を加え、ゆでたほうれん草を入れてよくかき混ぜる。※ゼンマイがなくても、油揚げやコンニャク、各種野菜でもできる。



④

④「巻き寿司」(草薙貞子さん)

作り方①よくといだ米を30分～1時間水に浸し、ザルに上げ米と同量の水で炊く。②炊き上がったたら10分位蒸らし、ボールに。③酢、砂糖、塩を火にかけ溶かし、ご飯が熱いうちに混ぜ冷やす。④椎茸、人参、ごぼう等を砂糖と醤油で甘煮にする。⑤太巻きを巻く。大きさはのり1.5枚分。



⑤

⑤「あられっこ」(千田ミワさん)

作り方①餅米を一晩水につけて蒸かし、よく突く。②突けた餅に摺りおろした里芋、卵、砂糖、重曹を混ぜてのす。③固まったサイコロ切りにしてよく乾燥させる。④焼いて出来上がり。

味わい深い昭和の料理



「オレが子どものころは、魚なんてあんまり食べられねがったが、豆は貴重なタンパク源だったもの。刈り採った大豆をそのままハサガケにしてあげば、サヤが爆ぜてくるが、朝その豆集めて作る「豆すり(呉汁)」。朝布団の中で目覚めたとき、台所からゴリゴリと擦る音聞こえてきてな。あつ、作ってるなと思ってうれしがったな」。

フェスティバルの舞台裏で、子どもの頃のエピソードを話しながら準備を進める角館町川原の藤本トヨ子さん。およそ60年前の出来事と共にご自身の食生活も急激に変わっていることがわかります。朝早く豆を集めてすり鉢で擦る。このイベントには会からお二人が参加し、もう一人の西木町上松木内の中島勝子さんは「今の料理は化学調味料入っているの多いからなあ。これは自然の味だよ。食べてみて」。

いただいた白和えはクルミの風味が効いたまろやかな味。ゼンマイや人参を豆腐とクルミのころもがっなぎます。

10月21日、秋田駅前アゴラ広場 第7回食の国あきた県民フェスティバルに出演



懐かしい昭和の料理教室を開催

伝道師による伝統料理に共通しているのは、やさしい美味しさを持つこと。この美味しさは、化学調味料に慣れた素材の本当の美味しさに気付かなくなった私たちへの、先人からのメッセージのように思えました。新鮮で味わい深い野菜を食べられることは仙北市で暮らす私たちが授かった幸せです。



仙北市 昭和な食卓 検索