

おむすび便り



— つくる人と食べる人をつなぐ情報誌 —

NO. 80

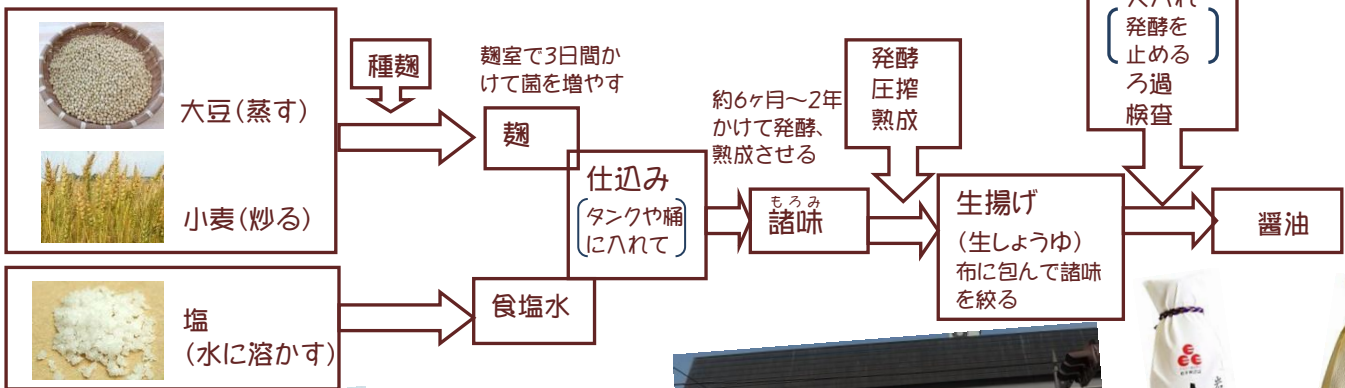
2024.2

／ひろがれ／ 発酵食のチカラ

日本の食文化再発見！

発酵食品の素晴らしさ ～醤油～

醤油ができるまで



塩釜市の老舗の醸造店



江戸時代から明治、大正創業の伝統醸造を守る感は日本全国にあります



花巻市東和町の老舗 佐々長醸造
古今東北の「だし香るつゆ」製造



いろいろな商品に加工



古今東北とは “東北の震災復興と地域振興応援に賛同する人々の熱い思い”と“時をこえたおいしさ”を伝えるブランドです

私たちの食生活に根づいている発酵食品(発酵調味料)。発酵食品というと、なんだか特別な食べ物だと思っている人もいるのかもしれませんが、私たちの毎日の食生活に欠かせないものです。味噌、醤油、酢、みりん、酒、納豆、漬物・・・普段からごく当たり前に使っているものばかりです。発酵食品がないと私たちの食生活は1日も1食も成り立たないかもしれません。発酵食品は日本の食文化そのもの。日本料理の味の決め手になる重要な調味料、醤油。醤油は古代中国の「醬(ジャン)」に由来すると言われており、日本には飛鳥時代に伝えられ「醬(ひしお)」と呼ばれ、これが味噌と醤油の原形になったと言われています。日本で醤油に近いものが造られるようになったのは鎌倉時代。室町時代以降には「しやうゆ(しょうゆ)」という言葉が生まれ、本格的な醸造が始まったのは江戸時代。長期熟成・天然醸造による昔ながらの手作りの手法は、大豆を蒸し、小麦を炒り、塩と麴を加えてもろみを作り、そのもろみを2年以上かけてじっくり熟成させ搾って造ります。醤油の複雑な味わい(旨味・塩味・酸味・甘味・苦味)や香りは、麴菌、酵母・乳酸菌の発酵のチカラによって生まれたものです。

仙台市立将監小学校 PTA 親子食育講座 収穫の秋を楽しむ！！ 親子で作ろう 郷土料理「はらこ飯」

11月11日(土)仙台市将監市民センターで親子27名が参加して、おいしい秋の郷土料理「はらこ飯」や「ほっこりお芋の大福」「あら汁」を作りました。「今年もおいしいお米ができました」の紙芝居や、郷土料理を通して食の大切さも一緒に考えました。



特別講師仙台水産大武さんが秋鮭をさばいて…



大きなはらこを取り出し



指で確認し骨をとって



皮をとりひと口大のそぎ切りに



中骨を取り三枚おろしに



お湯に入れはらこをほくし



鮭と煮汁にわけて

「はらこ飯」きれいに盛りつけて



参加者の声(アンケートから)

子ども

- ◆はらこ飯はじめてつくりました。こんなに料理は手がかかるんだなとあらためて知れてよかった
- ◆鮭の解体ショーこわくもあり、おもしろくもあった。だいふくがこんなにかんたんに作れるとは思わずビックリ!
- ◆おいしい、いがいとかんたんだったから、またいつか作りたい

おとな

- ◆はじめてはらこ飯を作りました。下処理のやり方などを見ることができ参考になりました
- ◆楽しみながら食育を学べる企画で、魚のさばき方やイクラのほくし方などとても勉強になりました

あんにさつまいも入れてコロコロ



おむすびの活動は

おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちほ

検索



あら汁の野菜を切って

「今年もおいしいお米ができました」の紙芝居



水産の話 なんだいかなだい

(株)仙台水産代表取締役副社長 石森克文

正月に長男一家が仙台に帰省してきました。カミさんは「孫たちに大好きな魚を振る舞うので市場で買ってきて」と親バカぶりを発揮しています。「キンキ、アワビ、カキ、そしてきんぴらごぼう」女川時代から続く我が家の定番正月料理。元旦の昼間から酒を飲み、「この平穏なひと時を幸せと呼ぶのかなあ」などと悦に入っていたその時です、TVから「にげて!!」の叫び声!・・・体が震えました。フラッシュバック3.11・・・

私達震災経験者は想像できます。水も電気もガソリンも無い不安ばかりの状態が家族、親せき縁者、友人の安否を気にしながら、明日以降の仕事の事を気にしながら、不安の中で寒い夜を過ごしている皆さんの姿を。「これからどうなってしまうのか!」・・・被災地の皆さん、日本は捨てたもんじゃありません!生きてさえいれば必ず全国の皆さんが応援してくれます。今は体調だけを気にして生きることです。被災地から遠く離れた地域の方々があの時どのような思いだったかをあらためて感じました。

人は住む所が無くても生きていけますが、食べ物が無ければ生きてはいけません!食料パニックは人も殺します。食べるものはどんなことがあっても届け続けなくてはなりません。温かい食事は勇気と元気をもたらします。女川のスーパー「おんまえや」社長は、1月2日朝大型移動販売車に食料などを満載にして「しばらくは帰ってこれないぞ!」と言って現地に出発しました。気持ちちはわかるけど!若さですね!

食べてはじめる海の応援

さばいて作る「大人のお魚教室」

手軽に楽しむお魚クッキング～太刀魚～ (株)仙台水産
みやぎ生協共催

11月18日(土)みやぎ生協文化会館ウイズで、宮城県でも水揚げされるようになった太刀魚に8名が挑戦！ 特別講師仙台水産の廣澤さんからさばき方のコツを教わり「太刀魚の照り焼き丼」を作りました。また、太刀魚や相馬松川浦産青さのり、古川農業試験場で開発され今年で60年のサザニシキのことも学びました。



石巻に水揚げされた「太刀魚」



腹を裂いて内臓を取り出し



太刀魚を三枚におろし



片栗粉をつけてフライパンで焼いて



太刀魚の照り焼きをご飯にのせて



メニュー

太刀魚の照り焼き丼
青菜ときのこの和え物
青さのりのお吸い物
太刀魚の骨のから揚げ
太刀魚の炙り寿司

参加者の声(アンケートから)

- いつも切り身の魚がほとんどなので、自分でさばく経験がなくとも勉強になりました。太刀魚とてもおいしかったです。
- 太刀魚のさばき方を習得でき、今後の献立にも利用していきたいと思います。
- めずらしい魚でよかった。



太刀魚・青さのり・お米の話でワイワイ

「道の駅かくだ」からの定点観測



道の駅 かくだ
駅長 藤野 浩

「敢えて話題にします」と前置きしますが、沖縄で国の強制代執行により辺野古の海の埋め立て工事が始まりました。「強制代執行。かつては、成田空港建設時に、空港に反対する住民の土地を国や県が強制的に収用した際に行われていましたが、今回は何と県知事の権限をはく奪して国が直接代執行により工事を強行しています。言語道断な話です。成田空港の場合は「公共の福祉」の名のもとに、辺野古も同様に米軍基地の集約移転という広くは「公共の福祉」が大義名分です。そもそも、公共の福祉とは「ほかの人の人権との調整を調整するための原理です」 当然ながら、県知事といえば県民民意を汲んで公共の福祉実現するために選ばれた地位にあります。その地位と権限をはく奪するような行為を国政が行ってはなりません。「協同」の協という文字は、「協(かな)える」とも読みます。人と人が力を合わせて願いや夢をかなえるという意味です。飛行場の公共性や、基地負担の軽減。最終的に何十年もかけて成田空港問題は国や県が謝罪した事例もあります。基地負担軽減という目的を「協える」のであれば、強制的に他の人の人権を踏みこむ事ではなく、力を合わせ話し合い互いに認めあってこそです。国も、間違いは起こします。何れ今回の事案は、反面教師として語り継がれるでしょう。人と人が力を合わせてお互いに認めあいながらより良い選択をする社会。そんな事を心に刻む 2024 年のスタートです。

自給と備蓄と連携とのススメ

なとり農と自然のがっこう 三浦隆弘

年明け当初から暮らしの足元が揺らぎ、不安の中にあることがたくさん起きています。自分自身の心身の安定のために、農家、農村の営みのなかから震災の学びから、何かできることがあるはずです。電子マネーも停電や通信機器のリスクがあると学びました。断捨離もすぎると大変そうです。自家菜園、あるいは作り手との繋がり作り。さまざまな活動への参加。DIY 技術の更新と蓄積もしたいところ。発電機やソーラーパネルやバッテリーでの電源確保、ラジオなどの情報入手手段確保。近くに飲用可能な湧き水があれば、煮炊きは薪ストーブやカマド、練炭火鉢、さらには熱源の有効利用と断熱。食材は自家栽培のお米に畑には保存用野菜。地域内の繋がりや、クルマで1時間圏内に親類友達がいるかいないかも影響多大です。過去の災害から学ぶと、里地里山と都市とでは災害時の対応策の選択肢の幅があるようです。自然や人との繋がりや未来への安心感の基盤になります。田畑があり手のひらから生まれる技があれば暮らしていけるという自信。それらが生み出す安心感は豊かさとも言い換えることができるでしょう。少し視点を変えると、農のいとなみを基盤にした地域には、いわば「懐かしい未来」があるように思えるのです。

ちょっと太めの保育士さん

特定非営利活動法人ハッピーート大崎

千島 優子

新しい食べ物には目がない食通の方です。体重が100kgになり、股関節に負担がかかり歩くのも大変です。医師からは痩せなさいと言われ、玄米や雑穀米を食べ努力しています。血液検査はほぼ正常。若いときは保育士として子どもたちと一緒に動くちょっとだけ太めの保育士さんでした。管理職となり、活動量が極端に減り体重が増加してきました。退職後体重の増加が止まらない。朝食は食べられず少しだけ。高価なダイエット食品を食べています。困っていることは股関節の痛みです。運動はできない。糖尿病の方はインスリンの量が少ない又は効きが悪いために血糖値が上がってしまいますが、この方は100kgあっても血糖値等は異常なし。インスリンがたっぷり出て、急激な低血糖症状で美味しい物を食べたいタイプなのだろうと推測し、空腹という自覚症状で何かを食べる、その食べ方に問題があるのではと考えました。特別な食事より『主食+主菜+副菜』の組み合わせで食事を考え、野菜を最初に食べることは血糖値を急上昇させないために有効だと伝えました。朝食前に空腹になる。自覚症状を大切にする。お友達との付き合いのランチのみご褒美。毎日の体重測定。その結果、順調に体重は減り、普通に食事をする事の大切さを実感しているそうです。

めぐみ野とは・・・みやぎ生協のメンバーと生産者がともに、協力・協同・交流を重ねながら取り組んできた「顔とくらしの見える産直」活動から生まれた商品につけられた名前。

応援ありがとうございます！（賛助企業）

みやぎ生活協同組合 (株) 仙台水産
 (株) 鈴木水産 (株) パールライス宮城
 (有) 大沼肉牛ファーム (有) 小川水産
 (有) 大槻ファーム 角田丸森産直牛乳生産組合
 (株) 志田金 みやぎ仙南農業協同組合
 新みやぎ農協みどりの地区本部田尻宮農センター
 新みやぎ農協みどりの地区本部田尻産直委員会

応援してください 会員・賛助企業募集！

食育 NPO「おむすび」の趣旨に賛同していただける方は、ぜひ会員(サポーター)になって私たちの活動を支えてください。会報をお送りします

年会費 一口 1,000円

※賛助企業の申し込みも受け付けています

年会費 一口 5,000円

食育 NPO「おむすび」代表 清水 智子
 〒989-6312 大崎市三本木蟻ヶ袋字山畑 9-34



つくってみよう！！ かきとほうれん草のチャウダー

めぐみ野志津川産かき 1パック
 めぐみ野ちみほうれん草 1袋 めぐみ野牛乳 3カップ
 玉ねぎ1個 にんじん1本 しめじ1パック コーン1缶
 米粉 大さじ2 コンソメ 2個 バター 大さじ2

- 1) かきは水道水でふり洗いし、ほうれん草は茹でて2cmくらいに切る

 水道水でさつと
 茹でて水にとり2cmに
- 2) 鍋にバター大さじ1を入れ、かきを炒め皿に取り出し、バター大さじ1を加えくし形に切った玉ねぎ、いちよう切りのにんじん、ほくしたしめじを炒め、しんなりしたら水2カップ、コンソメを加え煮込む

 カキはさつと炒めて
 水2カップ、コンソメを入れて
 バターをたし野菜を炒め

- 3) 野菜がやわらかくなったら米粉を牛乳1/2カップに溶かし鍋に入れ、残りの牛乳とコーンを入れ、とろみがついたらかきを加え、塩・コショウで味をととのえ、ほうれん草を加えひと煮立ちさせる

 牛乳1/2カップに米粉を溶かし
 コーン
 とろみがついたらかきも入れて
 残りの牛乳
 ほうれん草を入れてひと煮立ち



「食」の楽しさ・大切さを一緒に体験する

食育 NPO「おむすび」イベントのお知らせ



～手軽に楽しむ旬のお魚クッキング～

フコから学ぶ「さばいて作る大人のお魚教室」

みやぎ生協文化会館ウイズ調理室 参加費 2,500円

3月2日(土)

10:30～14:00

まるごとたら汁

ゆでたてめかぶ

※ 水揚げの状況などによりメニューが変更になる場合があります

詳しくは、みやぎ生協店頭ポスター、みやぎ生協ホームページ、ブログ「おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちは」から検索

問い合わせ先 E-mail tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp
 090-4312-3025 (清水 智子)



結び

立春は春の始まりを告げる日です。元旦に発生した能登半島地震で被害に遭われた皆さまに一日も早い春が訪れますように、心からお祈りしています。東日本大震災の時もそうだったように日本中のみんなが応援しています。

