

中間報告書

平成30年9月10日現在

1 事業名 学んで知って食べて備中の食講座

2 実施期間 平成30年6月～平成31年2月28日

3 事業内容

① 事業の目的・概要

岡山県備中地域は南北に広がっているため、その食文化は地域によって異なっている。伝統野菜や各地域の食文化も様々である。地域との協働で各地域の食文化を世代や地域を超えた参加者と共に学び、味わう。

さらに昔から伝わる地域の食文化を学ぶだけではなく、現代の生活ニーズに合わせた調理方法や、栄養バランスを考えながら、家庭で作りやすい形に変えて伝授する。

対象者を子育て世代から子供まで広げ、次世代に伝えていきたい。

② 事業の流れ等

<実施したこと>

- ・備中地域7地区10名リーダー選出
- ・ポスターの作成（浅口市）
- ・くらしき作陽大学食文化学部への協力依頼
- ・浅口市（浅口健康福祉センター）での料理教室（参加者：7名）
- 募集チラシの作成（浅口市）
- リサーチシートの作成（地域リーダー）
- メディアを通じた広報
- ・10月チラシ作製
- ・全体会の開催

<今後、実施すること>

- ・料理教室（6カ所：矢掛町（10月）、新見市（10月）、井原市（12月）、高梁市（12月）、総社市（1月）、笠岡市（2月）
- ・ラジオでの広報活動（募集案内）

③ 成果・効果

昨年と違い、ある程度想像はしていたが、地域リーダーと一人一人現地で会い、趣旨を話し賛同して頂く事にかなりの時間が掛かった。

しかしながら SNS を利用し、顔見知りでない方々との話し合いは貴重な経験だと思う。1回目を、料理教室を経験されている三宅さんに担当して頂き、リサーチシート提出からレシピ、チラシ、当日の流れ、実施報告書までの流れを見る事で、イメージもわいたようで次々と提出されている。

今回は震災もあり、集客には非常に手こずったが、7人の参加でどうにか実施する事ができた。少ない人数ではあったが、素材の新しい使い方の提案は、現代の消費者ニーズにあっていると思う。

また、素麺の製造所を紹介するなど、地域製品の消費拡大にもつながる事だろう。のちにHPやFBでレシピ公開する際にも、産品を購入する場所や生産者の情報についても記載していくつもりだ。

くらしき作陽大学の協力を頂けたことも、同行して下さった県民局に感謝している。担当の大野先生から有識者としてのご意見を頂けた事も面白く拝聴した。

今回の浅口に関しても、三宅さんもよく調べてくれていたが、食と歴史は関わりが強く、歴史的観点からの食をもっと掘り下げていくと面白いだろうと思っている。

今後も連携を深めながら、ブレインストーミングをする事で更なる事業の拡大が見込める事を期待したい。

④ 課題等

広報不足（時期、広報先等）

4 参考事項・資料

写真（データでも提出すること）

当日資料

アンケート結果 他 添付

年間食育料理教室 予定表

月	地区	担当	開催場所	リサーチシート	メニュー
8月3日(金)	浅口市 (寄島)	三宅理加	浅口市健康福祉センター	済み	・えびだしそうめん ・はものトントコ汁 ・酒粕ディップ
10月10日(水)	矢掛町	西野沙織	矢掛屋 矢掛町農村環境改善センター	★依頼済み	・なら茶めし(大豆、小豆、栗のおこわ) ・むかごのおこわ ・玄米みそきのこ汁 ・テンペ、梨、ペビーリーフ、間引き菜のサラダ ・ゆず羹(ゆべし入り)
10月21日(日)	新見市	秋山直子 富田智波	新見公民館	★9月中を目処 にお願いしま す。	・千屋牛のしぐれ煮太巻きまたは千屋牛の肉巻きおにぎり ・里芋とピオニーポークのコロッケ ・稚あまごときの米粉フリッター ・栗のパフエ
12月29日(土)	井原市 (芳井)	藤井美佐 江尻渡邊ももこ	★場所をご調整ください。 卵娘庵	★9月中を目処 にお願いしま す。	・鶏飯(沖繩の鶏飯のイメージ。蒸し鶏、錦糸卵、鉄砲漬け、青みをのせて、だしをかけて食べる) ・ごぼうの和風ポタージュ ・さつまいものプリン ・干し柿バター(レーズンバターのイメージ)
12月1日(土)	高梁市	西原千織 松野夏子	川上町学習センター調理室 地域おこし隊	◎	・鴨鍋? たかきび団子入り? ・切り干し大根のピクルス? ・高梁茶のねじり菓子(ドーナッツ?)
1月14日(月)	総社市	秋山直美 住田美千代	久代分館	◎	・ふな飯 ・大根なます→セロリ、れんこんどを加えて錦なますにしては? ・玉とうふ...たれにひと工夫。ねぎ塩だれ(ねぎみじん切り+塩+ごま油+ゆずこしょう)をかけては? ・甘酒ぜんざい
2月17日(土)	笠岡市 (大島)	浅野ツヤ子 石田文子 榎田弘香	大島町づくり協議会	★9月中を目処 にお願いしま す。	・たまげた丼 ・えびの麴漬け ・たこのアヒージョ ・ぶんずあんのかレーブ
3月	まとめ	浅原			

しいたけ、なめこ、栗、すだち、米、からし菜、ちぢみ菜、ペビーリーフ、むかご、間引き大根、梨、いちじく、ゆべし、はっか

※持ち帰りすることを考慮して、寒天を使ったゆず羹に。ゆべしを刻んで入れます。

千屋牛、ピオニーポーク、森林鶏、きのこ、あまご、猪肉、こんにやく、ピオニー、栗、米粉、ずいき、里芋

★あまごの稚魚が手に入るかどうかご確認ください。

明治ごぼう、さつまいも、鶏肉、卵、干し柿、鉄砲漬け

猪肉、合鴨、しいたけ、お茶、ゆず、かきもち、切り干し大根、ねじり菓子、

【伝えていきたい郷土料理(4~5個)のレシピとその理由】

	材 料	作 り 方	理 由
素麺 ガラエビの出汁	そうめん ガラエビ 醤油、味醂、酒	海老でだしを取り麺つゆを作る	豊富にとれる海老の出汁のおいしさを知ってもらいたい
ネプト 唐揚げ	ネプト、小麦粉、揚げ油、塩	ネプトの頭を取り小麦粉をまぶして揚げる 塩をふる	最近手間がかかるネプト料理をしない人が増えてきたため 瀬戸内漁師町、夏限定の魚なので地域性を感じられる

【食事の内容、食材別の食べ方、調味料の特徴】

日常食						
行事食			バラ寿司			
おやつ						

【年間の食生活暦】

	農作物	海、川の魚介類	畜産物	行事	日常食	行事食	保存食
米、雑穀		牡蠣、渡り蟹、マダイ、サワラ		お正月	牡蠣めし、牡蠣お好み焼き、にゅうめん	牡蠣雑煮、マカリ寿司、つなし(コソロ)寿司	小魚甘露煮
小麦粉		牡蠣、渡り蟹、シヤコ、チヌ		節分	牡蠣めし、牡蠣お好み焼き、にゅうめん		
豆							
芋							
野菜山菜							

備中をおいしく食べよう倶楽部
「学んで、知って、食べて備中の食魅力講座」
【第一回浅口市】リサーチシート

地域 浅口市

リーダー 三宅理加

●地形の特徴

岡山県南西部に位置し県内最小面積市。北は矢掛町に隣接する暹照山系の山懐に広がり、南は漁業や牡蠣の養殖がさかんな寄島町があります。山と海両方の自然が豊かな町です。

●気候の特徴

瀬戸内式気候で温暖少雨。自然災害が少ない。

●歴史的背景

2006年鴨方町、金光町、寄島町が合併して浅口市が発足。倉敷市、福山市のベッドタウンとなっている。製麺、酒造、植木、制帽、ストロー生産などの伝統産業を営む中小企業が多く存在する。

●産業の歴史

金光地区の植木、鴨方地区の手延べそうめんやうどん、寄島地区の漁業。また梨や桃などの果物生産も盛ん。昔は小麦を生産していたことから(麦わら)帽子やストローの伝統産業も行われて

ハヤの干物

えびだしそうめん

【材料（4人分）】

＊えびだし	
┌がらえび	150g
└昆布	15g
└削り節	15g
└しょうゆ	1/2 カップ
└みりん	1/2 カップ
└酒	1/4 カップ
└水	1 と 1/4 カップ
そうめん（または冷麦）	6束・360g
青じそ（千切り）	4枚
みょうが（小口切り）	4個
しょうが（すりおろし）	大さじ1
青ねぎ（小口切り）	2本

【作り方】

- ① 鍋にえびだしの材料をすべて入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたらあくをとり、弱火にして2～3分煮る。
- ② 火をとめて、ふたをし、あら熱をとる。
- ③ がらえびは取り出し、ペーパータオルをしいた万能こし器で濾して、氷水にあてて冷やす。
- ④ そうめん（または冷麦）はたっぷりの熱湯に入れて表示時間通りにゆでる。流水にさらしてしっかりと冷まし、ざるにあげて水気を切る。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、がらえび、青じそ、みょうが、しょうが、青ねぎを彩りよく盛り付け、えびだしを添える。

【料理の背景】

瀬戸内地方では昔からお祝い料理として鯛めんが有名だが鯛は高級魚であり結婚式などの特別料理としてふるまわれていた。

普段は豊富に獲れるがらえびなどの小えびを煮てだしにしていた。

生えびだけではなく干しえびにして旬以外でもだしとして利用されている。

麺に関しては、清流があったため水車を使った製粉が発展したこと、そして寄島の塩（昔は塩田があった）、鴨方の小麦を利用した製麺業が冬場の農家の副業として発達した。



洋風トントコ汁

【材料（4人分）】

*はものつみれ

┌はも（骨切りしたもの。皮をのぞき、ざく切り）	正味 150 g
└卵白	1/2 個分
└片栗粉	大さじ 1/2
└しょうが（すりおろし）	小さじ 1
└塩	小さじ 1/4

*A

┌なす（輪切り）	2 個
└ズッキーニ（輪切り）	1 本
└にんじん（うすめの半月切り）	1/2 本
└たまねぎ（みじん切り）	1 個
└にんにく（みじん切り）	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
トマト（ざく切り）	2 個
ローリエ	1 枚
白ワイン（または水）	1/4 カップ

*B

┌みそ	小さじ 1
└しょうゆ	小さじ 1
└塩・こしょう、カレー粉	各少々

【作り方】

- ① フードプロセッサーにはものつみれの材料をすべて入れて、なめらかになるまで攪拌し、18~20 等分にして丸める。
- ② 鍋にたっぷりの熱湯を用意して中火で熱し、①を加える。浮き上がってきたらざるにあげて水気を切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、Aを加えて全体に油が回る程度に炒める。
- ④ トマト、ローリエ、白ワインを加え、ふたをして弱火にし、野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ⑤ はものつみれを加えてひと煮立ちしたら、Bを加えて調味する。

【料理の背景】

商品価値の少ない雑魚をたたいてミンチ状にし、旬の野菜を加えた栄養たっぷりのお汁。山間部で作られる「フナ飯」の沿岸部版。先人の知恵がつまった工夫のお料理。料理名の由来は魚の身をミンチ状にするため包丁でたたいた音からとされている。

小骨の多い魚を無駄なくすべて食べきる始末料理で、昔はねぶとなどの小魚を用いて作られてきたが、今回は食べやすさを考慮してはもを用いて、洋風の料理にアレンジした。そうめんまたは冷麦に添えてもおいしい。



酒粕のクリームスイーツ

【材料（4人分）】

酒粕	100g
プレーンヨーグルト（無糖）	100g
ドライフルーツミックス（みじん切り）	50g

【作り方】

- ① ボウルに酒粕、ヨーグルトを入れて泡だて器でなめらかになるまで混ぜてから、ドライフルーツミックスを加えて軽く混ぜる。

【料理の背景】

耕地が少なく、農業・漁業の閑散期である冬場の収入源として酒造業が盛んになった。備中杜氏は全国に名を馳せ、特に寄島の杜氏の数は圧倒的だったと言われ、伏見や灘へも樽売りしていたくらい盛んであった。寄島では今でも4軒の酒蔵が残っている。副産物である酒粕で甘酒、野菜や魚の粕漬けが作られている。

今の時期は留め粕という熟成が進み、甘みもある酒粕が出回るが、板粕や新しい粕で作るときは好みではちみつなどで甘みを加えた方が食べやすくなる。

【浅口市の講座を終えて】

初回の浅口市の講座では、三宅リーダーの詳細なリサーチにより、豊かな地域資源の魅力を再発見できた。食材と真摯に向き合い、食文化を築いてきた先人の知恵、街の歴史にもふれられたことは大変意義深い。

現代の食事には●作りやすさ●食べやすさなどがキーワードになるが、えびだしそうめんにおいては、市販のめんつゆにはない本物のおいしさと向き合うことができたのではないかと思う。洋風トントコ汁では子どもたちにも食べやすいアレンジにも挑戦。えびだしそうめんの殻も身もともに無駄にしない食べ方、トントコ汁の小魚をトントコたたいて骨ごと食べる食べ方、酒粕の酒を絞った粕の食べ方、どれをとっても食材を無駄なくおいしく食べることの大切さを教えてくれる料理であった。次世代につなげていく新しい郷土料理を生み出し、広めていく第一歩になったと思う。

今後もばらばらのようなポピュラーな郷土料理だけではなく、地域の四季とつながってきた日常食をメインにした郷土料理を学んで、知って、食べる講座としたいと願う。(村田)

講座後の参加者への質問でも海老出汁そうめん、トントコ汁を作ったことがある人はほとんどいなかった。

酒粕を使った料理は粕汁か焼いて食べるか、お一人粕漬けにすると言われたくらい。

何よりも、旬の地元食材は美味しい！という経験をたくさんの方にさせていただくことが必要。

今回のような料理講座、メディアでの紹介、料理店などで地元食材を使ったメニュー提供（子どもも喜ぶアレンジメニューも含め）などを生産者さんを巻き込んで展開していくことが重要。

地元の方々への訴求はもとより、その土地へ行かないと食べられない、というのは大きなセールスポイントになりうる。県外やインバウンドに対するアピールから入って地元で見直される、という方法の方が効果的？とも考えられる。外にいるからこそ、その価値に気づくということは自身の経験を通して感じる。但し、1地区では訴求力も集客力も弱い。生産者を巻き込むのと同様に各地域と連携してALL岡山でのアピールがカギになると思う。旅行に行く時（遠方からなら尚更）はいろいろ立ち寄りいろいろ買い回りしたいと思う...と思う！伝統料理の継承から少し離れたが、拡大解釈して...岡山の食材を活かした料理を、岡山の素晴らしさを、たくさんの方々を知ってもらいたい。(三宅)

今年度事業初めてとなる浅口での開催。開催日まで7地区10名のリーダーを集めるのに時間がかかり、開催日までの厳しい日程にもリサーチ、レシピ案、場所確保などにスピーディーに対応して頂いた浅口リーダー三宅さんには感謝している。

漁港の町、素麺の町、産業の町としての浅口市。寄島漁港は県内でも有数の漁港である。しかしながら夏の魚を家庭で食べる事が少なくなった。農業者と違って漁業者は裕福だと感じていたが、始末料理で雑魚まで美味しく食べ、生き物を最後までありがたく頂くという思いが感じられる。

主に夏の魚は酢めや酢漬けにして保存する事も多く、現在でも県南の惣菜コーナーに魚の南蛮漬けが多いのもその名残ではないだろうか。

漁業者が冬の閑散期に酒蔵などで杜氏として働いていて、料理にもそれが活かされている。(粕汁、貝の粕漬け、味噌漬けなど)

備中の瀬戸内沿岸地区でも、流通拠点としての玉島地区、漁港である寄島、笠岡地区、そして今でも多く残る酒蔵や味噌醤油製造や麺製造 全く違う食の地域である事を発見する。

祝い麺である鯛素麺は昔より婚礼の時にするハレの食、そして 雑魚ものを食べるケの料理。歳時を通し、ハレとケをはっきりと区別した伝統料理は日々の食卓を楽しくさせるに違いない。

旬を感じ、自然の運行に即した生活のリズムが形成され、それを食を通して伝えていく。

今後の6地区にも期待したい。(津原)



