

FUNA MESH! 地域のふなめし

妹尾地区では毎年「ふなめし祭」が開催され、妹尾ふなめし同好会のみなさんが作り手として活躍しています。オリジナルソング「ふなめしの歌」もあり、祭りは例年大盛況。

「ふなめしはもともと男の雑煮料理。細かい味付けにこだわらず、大胆に作ってください。」と、作り手のみなさん。



ふなめし祭

開催時期 1月最終日曜
開催場所 妹尾公民館(岡山市南区箕島1025-1)
問合せ先 ☎086-282-4747(妹尾公民館)

興除

興除地区のイベントでは、興除学区愛育委員会のみなさんがふなめしを作っています。

興除のふなめしは、ふなミンチに絹ごし豆腐を混ぜて、口あたりが柔らかくクセのないのが特徴です。また、旬の野菜とカルシウムが豊富なので、健康増進の効果も抜群です。



KOJO お米フェスティバル

開催時期 11月第3日曜
開催場所 興除小学校(岡山市南区中睦593)
問合せ先 興除地区地域振興事業推進協議会

灘崎地区のイベントでは、灘崎地区栄養改善協議会のみなさんがふなめしを作っています。

「子どもたちへ“懐かしい故郷の味”を開拓の歴史と共に伝えていきたい。」そんな気持ちをこめて作られる灘崎学区のふなめしは、2種類のショウガが入っており、寒い冬を乗りきるために、体を温める効果があります。



灘崎公民館のつどい

開催時期 2月第1土曜
開催場所 灘崎公民館(岡山市南区片岡204)
問合せ先 ☎086-362-0408(灘崎公民館)

藤田

藤田地区のイベントでは、JA岡山女性部藤田支部のみなさんがふなめしを作っています。

藤田のふなめしは、藤田特産のおいしいレンコンと里イモがたっぷり入っているため、食感も抜群で栄養満点です。滋養のある伝統的な懐かしい味は、年配の方々に特に好評です。



藤田ふれあいまつり

開催時期 11月第4日曜
開催場所 JA岡山藤田支所(岡山市南区藤田441)
問合せ先 藤田地区地域振興推進協議会

妹尾

灘崎

Point

おいしく作るコツは、ミンチがぼろぼろになるまでしっかり炒めることです!



βカロチンの豊富なニンジン

ふなミンチはカルシウムたっぷり!

ゴボウや里イモは食物繊維が豊富!

材料(4人分)

ふなミンチ	50g	油あげ	1/4枚	A	濃口しょうゆ	大さじ3
ゴボウ	50g	小口ネギ	少々		薄口しょうゆ	大さじ1
金時ニンジン	30g	もみのり	少々		みりん	大さじ1
(洋ニンジンでも可)		出汁	2カップ		酒	大さじ3
小イモ	4個	サラダ油	少々		砂糖	大さじ1
生シイタケ	2つ	ごま油	少々			
こんにゃく	1/4枚					

作り方

- 野菜を切ります。
 - ゴボウはさがぎにし、水に放してアク抜きをします。
 - 金時ニンジン、シイタケ、こんにゃく、油あげは、短冊切りにします。
 - 小イモは皮をむいて輪切りにします。
- ふなミンチ、野菜を炒めます。
 - フライパンにサラダ油を少々、ごま油を少々入れ熱した後、弱火にしてふなミンチを入れ、よくほぐしながら炒めます。
 - ミンチが白っぽくなったら、強火にして、1の野菜を入れてさっと炒めます。
- 煮込み、味を調えます。
 - 鍋に出汁を入れて強火にかけます。
 - 2を入れ、煮立ってきたらアクを取ります。
 - Aを加えて味を調えます。再度煮立ってきたら、弱火にして、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- 盛りつけます。
 - 井にご飯をついで、3をかけ、小口ネギともみのりをふります。

児島湖ふなめし交流会

妹尾ふなめし同好会、興除学区愛育委員会、JA岡山女性部藤田支部、灘崎学区栄養改善協議会、岡山市立妹尾公民館、岡山市立興除公民館、岡山市立藤田公民館、岡山市立灘崎公民館、児島湾淡水漁業協同組合、児島湖流域エコウェブ、児島湖花回廊サポーターズクラブ事務局、岡山県備前県民局

<問合せ先>岡山県備前県民局環境課 TEL086-233-9806<平成29年1月>

岡山 の郷土料理

ふなめし

ふなめしは、岡山県南部に伝わる冬の郷土料理です。熱いご飯にたっぷりかけて、ふうふうと息を吹きかけてかきこめば、からだの芯から温まって、元気いっぱい。

栄養たっぷり!



児島湖ふなめし交流会

Funa & Kojima Lake 児島湖のふな

岡山市街地の中心から南へ約8kmのところに、『児島湖』があります。児島湖は干拓地の水田に必要な水を確保するために、児島湾を締めきって誕生した人工湖です。



【ふな 鮒】

全長25~50cm。ギンブナ、キンブナ、ゲンゴロウブナなどの種類があります。児島湖周辺では「マブナ」「地ブナ」とも呼ばれるギンブナ、キンブナがよく獲れ、ふなめしの材料として使われています。



生態

浅い湖沼や流れのゆるやかな河川、用水路などに生息しています。雑食性で、底生物や藻類、プランクトン、水草の新芽などを食べます。産卵期は4~6月で、湖岸や水路、水田に入り、浅瀬の水草やヨシの茎などに卵を産み付けます。

漁法

岡山県では、児島湖や高梁川などで漁獲されています。脂がのり、身が引き締まる冬期に漁を行います。



投網 — 木造船に乗って投網をうつ、昔ながらの漁法です。
仕掛網 — 定置網の一種。設置した道網に誘導されて袋網に入った魚を漁獲します。

漁獲量

児島湖は、40種類以上の魚が生息する豊かな湖です。フナ他に、ウナギやコイ等の様々な魚が捕獲されていますが、中でもフナの漁獲量が最も多く、近年では年間200~250トン程度が漁獲されています。

全国的に見ても岡山県はフナ漁が盛んで、平成17年以降、漁獲量は全国1位となっています。

History of Funameshi ふなめしの歴史



ふなめしの歴史は、児島湾干拓の歴史と共にあります。江戸時代から本格的な新田開発が始まり、先人たちは大変な苦勞をして開墾を進めてきました。干拓地にはりめぐらされた農業用水路ではたくさんのフナが獲れ、中でも寒中に獲れる「寒鮒」は、特有のコクがあり珍重され、当時の貴重なタンパク源となっていました。

寒い冬の日、新鮮な寒鮒をまな板の上で調子よくトントンと包丁でたたいて料理したことから、「とんとこ汁」「とんとこ飯」とも呼ばれ、人々に愛されてきました。