

近年、核家族化などにより、地域とのつながりや郷土料理の継承が難しくなっているとされています。そこで今回は、現防府市食生活改善推進協議会副会長・勝間支部長であり、郷土料理スペシャリストの資格を持つ、阿部幹恵さんにインタビューをしました。

✿郷土料理とはどんな料理のことですか？

地産品を上手に活用し、歴史や文化、食生活とともに受け継がれて、その地域で日常的になっている料理のことです。

✿山口短期大学でも郷土料理に関する教室を開催されたと聞きました。

この度、山口県からの委託事業で、40名の短大生と調理実習をしました。当日は、郷土料理についての講義と、2品の料理を作りました。参加者の中には、海外からの留学生や、調理に慣れない学生さんもおられましたが、実習後は「おいしい」「家でも作りたい」との感想が聞けて、大変嬉しく思いました。若い世代に、山口県の郷土料理に触れ、理解してもらえたことは、大きな収穫でした。

✿郷土料理への思いや、今後の希望があれば聞かせてください。

「山口県の郷土料理をいくつか知ってますか？」と聞かれ、みなさんは何を思い浮かべますか？1番最初に出てくるのは「けんちょう」かと思います。でも、残念ながら、その他がなかなか出て来ず、続きません。受け継がれた味を、若い世代にも、もっと伝承していくために、地域で活躍している食推さんの力も大きいと思います。山口県の郷土料理を、ぜひ地域の活動や教室等で発信・伝承していきたいです。



ひじきごはん

柏椀



いつもの「ひじき」が大変身！

ひじきと人参のイタリア風サラダ

R5年度・富海支部の
献立をアレンジ



《材料(4人分)》

芽ひじき	15g
人参	120g
きゅうり	40g
ひまわりの種	12g
オリーブ油	大さじ1

★しょうゆ
りんご酢

大さじ1
大さじ1

～作り方～

- ① ひじきを水でもどす。人参、きゅうりはせん切りにする。
- ② なべに人参、★を合わせてよく混ぜ、オリーブ油を加えて強火で炒める。さらに、ひじきを加えて火が通ったら、きゅうりを加えて、水分がとぶまで混ぜる。
- ③ ひまわりの種は、フライパンで焦げないように炒り、すり鉢で擦るか、フードプロセッサーにかける。
- ④ ②に③を混ぜて、器に盛り付ける。

- ひまわりの種を、フードプロセッサーにかけ過ぎるとペースト状になるので、加減しながら回しましょう。
- 人参は、せん切りにしたあと、電子レンジに(600Wで2～3分)かけてから鍋で炒めても良いです。

あとがき

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行しました。初めは様子を見ながらの活動ではありましたが、今年度は各支部とも、止まっていた活動が大きく前進しました。調理実習後、みんなで共に食事をするのは、やはり良いものですね。今後も地域に健康づくりの和を広げていきたいと思っています。

編集 防府市食生活改善推進協議会
松野真理子 / 水田典子 / 田中由美子 / 浅川和恵 / 富田美智子 / 西山かやの

ほ う ぶ

第22号

令和6年3月1日
(発行) 防府市食生活改善推進協議会
(事務局) 防府市健康増進課

ヘルスマイトだよ！

ヘルスマイトだよいの「ヘルスマイト」って？

食生活改善推進員が地域において、親しみを感じ気軽に呼びかけてもらえるように決めた愛称が、ヘルスマイトです。

華城支部(食育料理教室)
「早寝・早起き・朝ごはん」を楽しく伝えます



中関支部(親子料理教室)
小麦粉を使わないお好み焼きに挑戦！



郷土の食をつなげましょう



新田支部(親子料理教室)

夏野菜カレーづくりを通して、親子の交流と夏野菜のおいしさを伝えます

『第2回 健康づくり推進のつどい 健やか☆つながる☆にこにこ健康フェスタ』 8月20日

元気のもと朝ごはん ～ おはしゲームと朝ごはんチェックをしよう！～

年少から小学校3年生のお子さんと保護者を対象に開催された『健康づくり推進のつどい（にこフェス）』の、にこにこ☆健康コーナーに、食生活改善推進協議会もブースを出しました。今年は11団体がブースの出展を行い、参加者は大人76名・子ども81名で、大盛況でした。食推ブースでは『元気のもと朝ごはん』をテーマに、シール貼りで朝ごはんチェックのコーナーと、はし名人になろうコーナー（正しい箸の使い方の練習と豆つかみゲーム）を実施しました。参加者からは「三食、バランスよく食べようと思った」「子どもがお箸を上手に使えて驚いた」などの声をいただき、食について楽しく伝えられたと思います。お土産の食育消しゴムやレシピも、喜んでいただけたようです。にこフェスでの楽しい経験が、家庭での食事や健康づくりのきっかけになってくれれば嬉しいです。



母推主催『親と子のクリスマス会』への手作りお菓子提供 牟礼支部 12月4日

母子保健推進員主催の“マミー&キッズ クリスマス会”へ、持ち帰りの手作りお菓子を準備・提供しました。メニューはアレルギーを考慮した、卵不使用ふわふわの豆腐焼きドーナツとフルーツかんの2品です。しっかりと試作をしたので本番でも美味しく仕上げられ、良かったです。ご家庭でも作っていただけるようにお声がけし、レシピも一緒に配布しました。参加者からは「ゼリーがカラフルできれい」「ドーナツがやわらかくて食べやすい」という感想をいただきました。また、かわいいラッピングも喜ばれ、とても嬉しく思いました。今後も、地域の方に喜ばれる活動を続けていきたいと思っています。



『山口県の郷土料理を再現してみよう』 トマトくらぶ（自主研究グループ） 令和4年度の活動報告

令和4年度は『山口県の郷土料理を再現してみよう』をテーマに活動しました。山口県を代表する郷土料理の一つであるいとこ煮は、お祝い用・仏事用・瀬戸内側のお祝い用・瀬戸内側の野菜入りの3種類を試作、他にも、ささげ豆ごはんと茶がゆのレシピを載せた冊子を作成して、ヘルスメイト会員の希望者に配布しました。レシピを見た会員からは「私の地区のいとこ煮はこうだったよ！」「お姑さんから教わったレシピと似ている」など、反響の声をいただきました。

また、令和4年度第4回の食推研修の際は『お野菜を使ったおやつ』というテーマで、お月見うさぎのスイートポテト・人参とミカンの生姜風味ゼリー・小松菜寒天の3品を提案しました。今後も、みなさんに喜ばれる料理を研究し広めていきたいと思っています。



『生活習慣改善教室～美味しく食べて改善！栄養編～』 トマトくらぶ（自主研究グループ） 10月27日

保健センターが開催した生活習慣改善教室（栄養編）の調理実習に、レシピを提供しました。テーマは『簡単に作れる塩分2g献立』です。簡単で美味しい減塩献立というのは難しかったですが、みんなでアイデアを出し合って試作し、調理実習で紹介することができました。参加者アンケートには「とても参考になったので、自宅でも減塩します」「もっと料理教室を開催して欲しい」といった感想が寄せられ、トマトくらぶメンバーの活動の励みになりました。教室の様子は市の公式インスタグラムで紹介され、レシピは市のホームページに掲載されています。ぜひ『簡単野菜レシピ』で検索してみてくださいね。

