

食は、

ひびひびら、
まぢひびら



-20-

食育の輪

園部町つつじの会 ふるさとの味と食文化の継承

南丹市には、それぞれの季節や行事に合わせた「食」があります。園部町つつじの会では、時代とともに家庭で作ることが少なくなってきた郷土の味を次世代へ伝えていこうと、地域で採れた食材を使ったおすしやお弁当の販売、料理講習会などを実施されています。

鯖ずし講習会

10月5日に開催されました鯖ずし講習会を取材しました。まず、鯖を洗って三枚におろし、腹骨をそぎ、骨を抜いていきます。



▲今回の講師は園部町つつじの会の片山弥生さんです。包丁さばきを教わっています。



▲腹骨をそぎます

三枚におろすときは、骨と身ぎりぎりのところに包丁を入れ、できるだけ廃棄する部分が少なくなるようにおろしていきます。腹骨とは、内臓を包んでいる骨のことで、これをそぐことで内臓を包んでいる皮も取り除くことができ、身もくずれにくくなります。骨を抜く作業は、地道な作業ですが、この手間がおいしい鯖ずし作りには欠かせません。

今回の講習会では、鯖ずしのほかに巻きずしも作られました。使用するお米は南丹市産で、巻きずしなどに入れる具材もできる限り地元農家から直接取り寄せ、地元の米や野菜の消費拡大を図ってられます。

農家と消費者をつなぐ

高齢化や農家の後継者不足もあり、地域で田畑を維持しているのは年配の方が多くなっています。しかし、そんな皆さんは長年の経験に裏付けされたおいしい農作物作りのプロ。それぞれの生産規模は小さいですが、旬の季節には自宅で食べきれないほどの農作物が実ります。それら旬のものを園部町つつじの会会員と道の駅生産者から購入し、加工販売することで、「農家も嬉しい」、「消費者もおいしい」関係が成り立っています。

またこれらの農作物は、普段から地元農家の方が食べておられる素材なので、安心安全なのはもちろん、味も折り紙付きです。園部町つつじの会の素材に合わせたヘルシーで素朴な味付けは、まさに「田舎のお母さんの味」。心も身体も満たされるやさしいおいしさです。



▲園部町つつじの会の皆さん



▲ごはんも具もぜいたくに入った鯖ずしと巻きずしができあがりました

食育

青年期に対する取り組み

青年期は身体的にも充実し、生涯で最大の栄養素が必要となる時期ですが、生活が不規則となる場合が多く、食生活が乱れやすい時期でもあります。

市では、健診や教室などにおいて、規則正しい食生活を心掛けること、成長や運動量に見合った食事を取ることで、食事を通して家族や友達とコミュニケーションを図ること、食品選択に関する適切な知識を身に付けることなどの啓発を進めています。また、なんとんテレビ、市ホームページで健康食や伝統食、地産地消レシピの紹介も行っています。

問い合わせ先

南丹市食育推進委員会

(事務局・保健医療課)

TEL(0771)68-0016