

# 食育通信・3月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成 28 年 3 月 1 日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線 2637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## 阿賀野市の食の魅力再発見！

### ちまきの作り方講習会開催

阿賀野市農村地域生活アドバイザーによる「ちまきの作り方講習会」が1月19日に開催されました。

参加した22名は、三角に折り曲げた笹の葉にもち米を入れ、すげで結ぶ作業をアドバイザーの手元を見ながら挑戦。うまく包めず、もち米がこぼれたり、きれいに結ぶことができなかつたりと苦戦しました。しかし、個数を重ねるうちにコツを覚え、お土産用のちまきを10個作りました。

昼食には、アドバイザーが作った「のっぺい汁」と「漬物」、そして前日に作った「ちまき」をいただきました。

参加者とアドバイザーの交流も深まって有意義な講習会となりました。使用した材料は、地元産の笹の葉やもち米で、おいしく、安全安心な地産地消の大切さを再認識しました。



最後はこんなに上手に出来ました。

#### ～参加者からの感想～

- 初めて参加させてもらい、すごく楽しくちまきのことを教えてもらいました。
- 年を重ねても新しいことを覚えるのはうれしいことです。不器用で本当にできるのかしらとっていたので、できたのが本当にうれしかったです。
- 笹の形を整えるのが大変でした。

#### 農村地域生活アドバイザーとは

農村地域において、自ら農業経営に取り組むとともに、農村女性の経営・社会参画の促進や農村女性活動の推進及び農村地域の活性化を図ることを目的に、市またはJAの団体推薦に基づき、県知事が認定します。阿賀野市では現在27名が認定されています。（活動は18名）



アドバイザーの皆さんは、ご自分の経験による知識の伝授はもちろん、いろいろなところで講習などを受け、そこで学んだことを地域に広める大切な役割を果たしています。

\*\*\*\*\*



講師：月岡尚洋さん（中央）

### 糶屋さんに習う「簡単！みそ仕込み体験」

阿賀野ネットワークフォーラムはじめのいっぽ開催実行委員会による「みそ仕込み体験」が2月7日に開催され、定員を大幅に超える29名が参加しました。当日使用した大豆は阿賀野市産を活用し、みそ作りの指導は月岡糶屋(福永)の月岡尚洋さん・圭子さんが務めました。参加者は、用意された煮大豆をビニール袋に入れて潰すなど、様々な作業に挑戦しました。

(裏面に続く)

しかし、煮大豆は手ではうまく潰せず、足で踏んだり、すりこぎ棒で叩く姿も見られました。潰した煮大豆に塩と糀を混ぜ合わせた後、ソフトボール大のみそ玉を隙間ができないように樽に投げ入れました。

今回仕込んだみそは、8月から9月には食べ始めることができます。月岡さんから保存場所や梅雨入り前にみそ上部と下部を入れ替える



おいしいおみそ  
できるかな？

「天地返し」等の説明を受けました。参加者は、みそ樽をそれぞれ持ち帰り各家庭で管理します。

みそ仕込み終了後は、みそや糀を使用した昼食を「はじめのいっぽ」が振る舞いました。参加者からは「レシピを教えてください」との質問が出るほど好評でした。

♡この日のメニュー♡



ごはん、玄米スープ、ふろふき大根（ねぎみそ、肉みそ）、里芋のコロッケ、白菜、大根の糀漬

～参加者からの感想～

- 世代を超えて一緒に活動でき、すばらしい機会をいただけたと思います。
- 大豆をきれいに潰せなかったことが残念ですが、とても楽しかったです。
- 面倒だと思っていたみそも簡単にできることがわかり、また作ってみようと思っています。

「はじめのいっぽ」とは

女性が積極的に社会や経営に参画していくため、農村地域における男女共同参画を考え、啓発・推進を目的にフォーラムを開催しています。近年は若い農業女性の交流や農家と消費者交流の場の提供など幅広い活動を行なっています。

\*\*\*\*\*

酪農体験をしてみませんか！



六野瀬の(株)神田酪農では、牛とのふれあいを通じて「食」や「命」の大切さを伝えるため、酪農体験活動の受け入れを行なっています。

エサやり体験や牛舎見学を行なった参加者からは「初めて近くで牛を見ました。大きくて温かいですね」という感想も寄せられています。

敷地内には、手作りジェラート店も併設されており、触れ合った牛たちが届けてくれる「命」の恵みをその場で味わうことができます。興味のある方、体験したい方は農林課にご連絡ください。



「農村地域生活アドバイザー」、「はじめのいっぽ」、「酪農体験」に関するお問い合わせは、農林課 農林企画係・農林振興係 電話 62-2510（内線 2676・2672）までご連絡ください。

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院、



※阿賀野市の食育・元気づくり取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

… 毎月 19 日は食育の日 毎年 6 月は食育月間 …