

郷土料理で地域を見直そう

▶郷土料理講習会

鳥取県には、各地区に伝わるさまざまな郷土料理があります。長年地域に愛され、その土地で採れた旬の食材を食べることができる“地産地消”の郷土食。見つめ直してみませんか。



レシピを見ながら手順を相談



米粉を使った料理にも挑戦



男性も積極的に参加。会話も楽しみながら手際良く調理する

後世に引き継ぎたい鳥取県の郷土料理を学んでもらおうと、町健康福祉センターが、1月23日、山村開発センターで郷土料理講習会を開き、町内から男女21人が参加しました。

講師は、鳥取県栄養士会会長で、食文化研究家の鍛冶木いつ子さん（琴浦町在住）で、『とつとりの風土と食』と題した講演会、鳥取県に伝わる郷土料理の調理実習を行いました。

鍛冶木さんは、平均寿命や健康と伝統的な食文化の関係を、グラフを用いて説明し「伝統的な食文化を守ることで、鳥取県も長寿の県となります。健康は食から。食生活を見直しましょう」と、参加者らに訴えました。

また、調理実習では、県中部に伝わる豆腐を使った『どんどろけ飯』や、小イワシと大根おろしで作る『がぞう』のほか、ホンモノや米粉といった地元の食材を使い、団子汁やから揚げなどを作りました。

参加者らは、できあがった料理に舌鼓を打ちながら、地域の食文化を見直し、きらりと輝く元気な町にしたいと誓いました。

『次回は日野町の料理に挑戦したい』など、参加者の感想を聞きました

- ◆地元のことを大切にしたいと思った。
- ◆食生活改善推進員の役割や、自分自身の役割について再認識できてよかった。日ごろやっていることはとても意義のある活動だと実感した。
- ◆家では作ることがない料理を、皆さんと一緒に楽しく作ることができてよかった。
- ◆野菜をたくさん使った料理を教えていただいたので、家族のために作り、食べてもらいたい。
- ◆団子汁は具たくさんで、野菜、豆腐、肉、米粉が取れるので、子ども食育教室でも活用できたらよいと思った。
- ◆米粉の使い方が習えてよかった。
- ◆ゆっくり時間があれば、すべての料理を作ってみたかった。
- ◆次回は、日野町に伝わる郷土料理をテーマにしてほしい。

講習会で調理実習した献立を紹介します



どんどろけ飯



ふわふわうどん



がそう



芋ぼた (ごま・きなこ)



ホシモロコのから揚げ

＊今回は、鳥取県中西部の郷土料理と、米粉やホンモロコなど地元の食材を使った料理を作りました。

▶「レシピが欲しい」など詳しくは、町健康福祉センター（電話 72 - 1852）まで。



鳥取県栄養士会会長
食文化研究家

かじき
鍛冶木いつ子さん

輝く健康！その基となるのは栄養！

のです。親から子へ伝えてほしいと思います。

また、人は食べもので作られると実感しています。栄養が偏っていたり、加工品ばかりだと、心と体が満足する食事だといえません。安心・安全な食事を、家族がそろって食べることは心が癒される場所なんです。

食生活改善推進員には、自分の健康、家族の健康、地域の健康を守るという役割があります。今回の講習会で、改めて地域を見つめ直してもらい、健康で働ける元気ある人たちが増える鳥取県になるよう頑張っています。

郷土料理は、何十年、何百年と地域に愛されているものです。それは、長年かけて作られた安心・安全の歴史的証明といえます。

その土地で、四季折々に採れるもので作られ始め、旬なものを食べることができんです。これこそ「地産地消」で、現代人が忘れてきているものです。郷土料理は良いものです。

＊日野町の郷土料理を教えてください！

町健康福祉センターでは、大切なふるさとの味を後世に伝えるため、日野町に伝わる郷土料理を調べています。「祝いの日に〇〇が食べられていた」「祭りの日に〇〇を食べる習慣がある」など、皆さんの情報提供をお待ちしています。

【連絡先】 町健康福祉センター（電話 72 - 1852）