



関川村の うまめ ござつお

レシピ集



2009



関川村食生活改善推進員協議会

関川村の
うまめ ござつお



目次

食文化の原点	関川村長 平田 大六	01
発刊にあたり	新潟県関川村食生活改善推進員協議会 会長 伊藤 ヤイ子	01
郷土料理	しそごはん(茶飯)	02
	ぼたもち(おはぎ)	02
	甘酒	03
	ぶきのとうみそ	03
	あさつきの酢みそ和え	04
	たけのご飯	04
	ぜんまいの1本煮	05
	いわしの梅煮	05
	干しかぶ(大根の干した物)	06
	笹巻き(ちまき)	06
	笹だんご	07
	しそ巻き	07
	豆腐寄せ	08
	ずいきの赤酢漬け	08
	じゃがいものしわ煮	09
	氷頭なます	09
	鮭の川煮	10
	飯脂	10
	小煮物	11
	切り昆布の煮物	11
酢豆	12	
煮なます	12	
切り干し大根の煮物	13	
おから	13	
おすすめ料理	きつねごはん	14
	夏野菜カレー	14
	山菜炊き込みおこわ	15
	人参としらすの炊き込みごはん	15
	ごはんでピザ風おやき	16
	キャベツのふるさとメンチカツ	16
	筑前煮	17
	鮭の甘辛煮	17
	ローストチキン	18
	鯉チャンプルー	18
	かぼちゃの肉詰め	19
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	19
	米粉でサクッとかき揚げ	20
	ひじきの煮物	20
	トマトのひんやりマリネサラダ	21
	大豆とさつまいものあまだき	21
	五目豆	22
	しいたけの佃煮	22
	らっきょうのサラダ	23
	ミネストローネ	23
黄花湯(オーホワタン)	24	
にんじんクッキー	24	
手作りだしの配合と作り方(和風)	25	
標準軽量カップ・スプーンによる重量表(g)	25	

材料や作り方は、各家庭ごとに違います。

食文化の原点



関川村長 平田 大六

人も動物も物を食べて生きています。しかし、動物は食べ物の意味や中身を知りません。一方、縄文時代でも食生活は豊かであったという証しがあります。しかも地産地消です。今、その地域には、固有のすばらしい食文化があります。

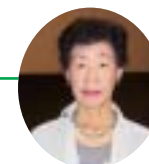
こんなことがありました。

街に住んでいる先輩の登山家と山麓の民家におじゃましたことがあります。その家では、張り切ってサシミやフライでもてなしてくれました。すると先輩は、オラこんなのいただきにきたんじゃない、あんたの方がいつも食べてるもんを出しなせや、と無遠慮に言うのです。ゼンマイやワラビ漬けなんいつも食べてますども、そんなんゴツツオでねがネシ。それがオラにはおおゴツツオさ、ハヨ持ってきなせ、アハハハハ。

これが郷土料理……食文化の原点ではないかと私は思います。

このたび、関川村食生活改善推進員協議会の会員の方々が、日頃から手がけておられる数々の料理をまとめあげられました。しかもどなたがご覧になられても、それを作ることができる再現性の高いレシピ集になっています。この「うんめえごっつお」集を利用して、関川村の食文化の認識と村民の食育・健康づくりに活用していただくことを願います。

発刊にあたり



新潟県関川村食生活改善推進員協議会
会長 伊東 ヤイ子

私たち関川村食生活改善推進員協議会ができて、今年で30年になります。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食生活の普及に務めてまいりました。今、日本は飽食の時代と言われています。失われゆく故郷の味、食はその土地の文化であり、伝えていく必要があるのではと思ひ、3年前から村の行事食を先輩方に聞き取りを始めました。たくさん料理が集まりました。また、村の広報誌の中から地元食材で簡単にできる品をおすすめ料理として取り上げました。

紙面に限りがあり随分迷いましたが、バランスのよい、ぜひ伝えたい物を選び、自信をもっておすすめできるレシピ集ができたと思います。

我が家の味の虎の巻として台所の片隅に置いて活用してもらえれば幸いです。発刊にあたり大勢の方々のご指導、ご協力に心からお礼申し上げます。