

やまたらけ

YAMADARAKE

JUNE
No. 53
2012

早川の学校給食

早川中学校では、全校生徒と教職員が皆同じ部屋に集まって給食を食べます。給食当番の生徒を中心に皆でわいわい配膳をし、「この日は係の男子生徒の「座って」という号令の後、「手を合わせてください。いただきます!」「いただきます!」と係の女子生徒が指揮をとり、食事が始まりました。

今日の献立は、芋がらはんや切り干し大根の和え物、なめこ汁など、早川で採れた食材をふんだんに使用したスペシャルメニューです。芋がらはんは、子どもたちに大人気。お茶碗二杯分ほどの量を一気に盛り付けて、わしわしと食べる生徒もいました。パットにちよつと残った切り干し大根の和え物は、たくさん食べられそうな生徒を先生が見つけて配り切つてしまいました。結局、この日の早川中の残食はほとんどゼロ。皆しっかり給食を食べて午後の授業に臨みます。

今号は、町内でも美味しいと噂される「早川の学校給食」がテーマです。早川町内の保育園や小学校、中学校に毎日届けられる美味しい給食の献立は、誰が考えているのでしょうか。そして、誰がどんなふうに調理して子どもたちに提供しているのでしょうか。地産地消や食育への様々な取り組みも始まっているようです。

早川の学校給食に携わる方々への取材を通して、早川給食の実態に迫ります。(坂口駿)

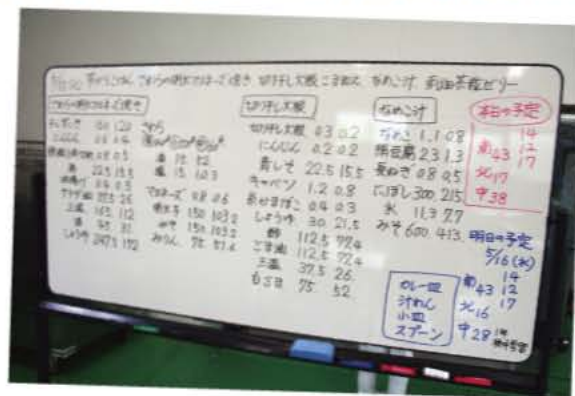


写真上は、芋がらと切り干し大根。ともに町内産。芋がらは水で戻したあと、良く絞ってアケを切り、細かく刻んで一度茹でる。そのあと鶏肉や人参とともに炒めて、醤油などで味をつける(写真左上)。最後に炊きあがったご飯に混ぜて(写真左下)、イモガラご飯の完成。見学に来た子どもたちは、大きな釜に興味津々。



朝のミーティング風景。左から、橋本先生、望月所長、中根さん、加藤さん、和田さん。

橋本先生は、この道31年のベテランで、これまで7校で栄養士をしてきました。もともと食に興味があり、子供たちが美味しくように給食を食べる顔を見たいと栄養士になったそうです。そして数年前には、教員の免許もとって栄養教諭に。早川の食材はもちろん、自身の出身地である南アルプス市の野菜や果物を早川の給食に導入していけないか考え中。



おいしい給食ができるまで

5月15日の朝、早川町の給食センターを訪れました。栄養教諭の橋本先生と給食センター所長の望月季美(ひでみ)さん、そして3名の調理員さんが集まって、8時半からミーティングが始まります。橋本先生が、今日の献立と調理の手順を説明します。「なめこ汁の具を入れる順番は、

進めます。作り方を話し合うのは朝のミーティングのみ。一度調理場に入ればあとは黙々と自分の仕事をこなしていきます。作業にはおおまかな役割分担があり、この日は野菜の下ごしらえを臨時スタッフの加藤さんが、釜で煮たり炒めたりするのを中根さんが、食材や調味料の分量調節などは和田さんが、それぞれ担当していました。

とうふ、みそ…」先生、なめこは早めに入れたほうがいいのでは。」と言ったのは、ベテランの調理員の方。このミーティングでは、立場を超えてみんな遠慮なく意見を出し合います。それだけ真剣だという証拠。

給食作りは生徒一人ひとりの命を預かる作業です。そのため、たとえば野菜は3か所のシンクを順番に使って丁寧に洗うなど、衛生面への配慮が徹底しています。また、もし何か問題が起こったときにいつでも調べられるよう、全ての献立から一定量を冷凍してストックしておきます。

ミーティングが終わり、9時から調理開始です。学校の給食の時間は12時半ごろなので、12時には給食を作り終えなければなりません。調理場前方にはホワイトボードがあり、その日の献立と材料や調味料の分量が細かく記入されています。3人の調理員さんはそれを見て作業を

さて、この日は年に一回、町内の小学1年生が給食センターの見学に来る日でした。9時半すぎ、4人の小学生がやってきました。橋本先生がセンター内を案内します。「今日の給食には、切り干し大根や芋がらなど、早



本日のメインは、サワラの明太マヨネーズ焼き。サワラの上に明太子とマヨネーズを混ぜたソースをかけて(写真右上)、オープンでこんがり焼く(写真右中、下)。橋本先生が導入した新メニューで、子ども達にも大好評！切り干し大根は、キャベツや竹輪とともに和え物に。ごま油の利いた中華風(写真下)。



早川町特産のなめこ味噌(写真上)を使ったなめこ汁。豆腐やネギもたっぷり入って、とってもおいしそう。みそは今日だけでなく、普段の給食にも毎日のように使われる。



和え物を作る調理員の和田さんは、平成元年から早川の給食を作り続けてきた方。以前、旅館の厨房を手伝っていた経験があり、大量の料理を素早く作った経験が今の仕事にも活かされています。橋本先生の新しい献立は、刺激的で楽しいそうです。

なめこ汁を作る中根さんも、今年で18年目のベテラン。料理に興味があったわけでもなく、何度かめたいと思ったことか。でも、子供が大きくなるまでは頑張らねばと踏ん張り、今では孫の給食を作ってます。毎朝家を出るとき、「子どもたちの命を預かっているのだ」と気合を入れてセンターへ出勤します。

川で採れたたべものが沢山使われているんですよ。」子どもたちはお風呂のように大きな釜や自分の身長くらいあるしゃもじを興味深そうに見つけていました。

見学の間にも、調理員さんたちはときどきと給食を作っていきます。調理がいよいよ大詰め段階に入ると、橋本先生が味見にやってきます。「調味料の分量は基本的には事前の計算通りにももらっています。最後は人間の舌で確かめます。」先生だけでなく担当の調理員の方にも味見してもらい、仕上げにかかります。

11時半ごろからぞくぞくと料理が出来上がり、12時には全ての料理が完成します。できた料理は配膳用のバットや食缶に移され、ワゴンに入って各学校へ運ばれていきます。全工程を終えた調理員の方々は一安心。調理道具を洗い終えたら、子どもたちとほぼ同じ時間に休憩室で昼食をとり、14時からの本格的な後片付けに備えます。

給食に早川の食材を！

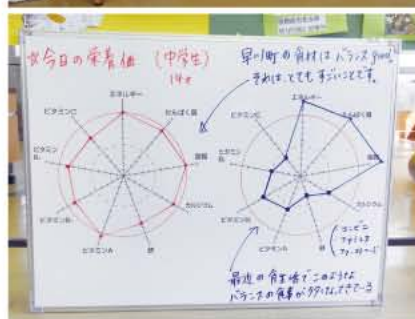
私たちが取材に行った日の献立は、芋がらごはんや切り干し大根の和え物、なめこ汁、雨畑茶ゼリーなど、早川の食材をふんだんに使用した特別メニューでした。これら以外にも味噌やこんにゃく、ハム、ウィンナーなど、普段から多くの早川産の食材が給食に使われています。

「早川の教育委員会が食育に前向きなので、費用が多少割高でも早川産の食材を使えます。」前任の栄養士である望月恵子さんはそう話します。早川では元々、議員や保護者向けの給食試食会を毎年催したり、保護者の方が積極的に栄養士さんに質問を投げかけたり、地域全体として給食に対して関心が高いのだそうです。そのような背景のなか、望月先生が早川に赴任した2010年度、教育委員会から「もっと給食に早川産の食材を使えないか」と持ちかけられました。それを受けて望月先生は、



中学校の給食の様子。全校生徒が同じ部屋に集まって食べるのも小規模校ならではの、配膳も慣れたもので、あっという間に食事の準備が完了。当番の生徒がこの日の献立を紹介。早川産の食材がたくさん使われていることも説明された。他の生徒は料理を目で追いながら料理を確認するも、食べ盛りの子どもたちは「いただきます」の合図を待ちきれない様子。橋本先生も、生徒達に混じって食事をとる。子ども達の食べる様子をしっかりとチェック。おいしそうに食べる子ども達に安心した様子で、いつもの柔和な表情がさらに緩む。

写真右は、前任の望月先生が、子ども達への説明に使ったグラフ。早川の食材の栄養バランスの良さが示されている。



写真上は、給食センターを見学に訪れた小学1年生に、給食のお話をする橋本先生。イラストなどを使って、楽しく、分かりやすく説明します。

写真下は、前任の望月先生。毎年1月の給食週間では、町内産の食材をふんだんに使ったスペシャルメニューを考案。昨年度は活性化財団のウィナーを用いたフライやワインゼリーなど。またバイキング給食やセレクト給食など、楽しい給食の企画も数多く実践しました。

どのように給食に早川産の食材を取り入れていくか模索し始め、早川給食での地産地消に本格的に取り組んでいくことになりました。

望月先生は2年間の在職中に、「おばあちゃんたちの店」の金こまや、大島島根芋の会の芋がら、早川町森林組合のなめこなど、さまざまな早川産の食材を給食に使って来ました。

早川産の食材は栄養的にもすぐれているし、段違いの美味しさだそうです。調理員の和田さんも、早川産の切り干し大根を初めて給食に取り入れたとき、それまで使っていたものよりもずっと甘みがあって美味しく、びっくりしたそうです。

望月先生が大きくした早川町での地産地消の流れは、今年の4月から早川の給食作りを担当することになった橋本先生が引き継ぎます。「まだ1年目なので早川の地場産品については勉強中です。地域の方々のほうから、『こういう食材がある』と提案してもらえると嬉しいですよ」と、橋

本先生も給食での地産地消に意欲的です。「毎月献立表を県に提出し、県産の食材を報告しますが、現状では県産の食材は20%前後」。県が定める目標は30%で、もっと色々な早川産、山梨県産の食材を使っていくことが求められています。

給食でつながる地域

早川の給食にはいくつか特徴があります。まず、子どもの数が少ないため作る給食の量も少なく、そのぶん手作りがしやすい環境があります。たとえばコロッケなら、他の地域では作業を簡単にするため冷凍のマッシュポテトを使ったりしますが、早川ではじゃがいもの皮を剥いてゆでる過程から始まります。

また、栄養士さんも調理員の皆さんも、子どもたち全員の顔が分かる関係なのも特徴です。給食を作る方々と給食を食べる子どもたちとの距離が近く、家族に食事を作るのと



給食センターの休憩室には、卒業する中学生や、センターを見学に来た一年生などからの調理員さんへの寄せ書きがいくつも貼られている。子ども達からの感謝の言葉が、みんなの励みになっている。

同じような感覚で愛情たっぷりなのかもしれません。これらの特徴が、「早川の給食は美味しい」との評価に繋がっているのでしょうか。給食センター所長の望月さんは毎日検食で給食を食べますが、美味しさのあまり食べすぎて太ってしまったと笑っていました。

毎日の給食を通して、調理員さんや栄養士さんと、早川子どもたちが顔の見える近い関係でつながっているように、今後、早川産の食材の導入が今よりももっと進めば、地元の大勢の生産者とも近い関係を築いていくことができそうです。給食を作る人、食材を提供する人、そのほか給食づくりにかかわるすべての人たちが、地域全体で給食のことを、子供たちのことをまじめに考える。そのことは、早川の子どもたちの将来につながり、さらには早川という地域の未来にもつながっていくのかもしれない。

早川旬の直送便

<http://shop.joryuken.net/>

直送便ウェブサイトでは、その他の商品も販売しております。会員割引も適用できますので、ぜひご利用下さい。

旨味と油のバランスが良い！！

「南アルプス活性化財団のベーコン・ハムセット」

今号の「おばあちゃんの試してレシピ」で使ったベーコンは、南アルプスふるさと活性化財団のロースベーコンです。今回はその他に、ショルダーベーコン、バラベーコン、ハムのスライスをセットにしてお送りします。

ボリュームがあり、ジューシーでおいしいベーコンとハムです。レシピの再現はもちろん、焼いたりあぶったり、自分の好みに合った調理でお召し上がりください。



内容／写真左から時計回りに、ショルダーベーコン約 120g、バラベーコン約 130g、ロースベーコン約 90g、スライスハム約 60g
価格／通常 1,600 円・会員 1,440 円＋送料(クール便)
発送／注文順に発送
締切／8 月 6 日(月)

体に非常によく、おいしいといえば！

「千須和主導会の生食用ブルーベリー」

遊休農地を解消しようと、地元住民が發起して植えたブルーベリー。1 粒 1 粒手にとり、品質の良いものだけを出荷しています。甘みと酸味のバランスが絶妙で、眼精疲労を改善し、視力回復にも効果があると言われています。冷凍保存も可能なので、手作りジャムにもいかがでしょうか？

早川の大自然で育ったブルーベリーをどうぞお楽しみください。



内容／100g 単位で 100g から 1kg まで
※100g＝約 100 粒～140 粒程度
価格／通常 100g あたり 350 円＋送料(クール便)
会員 100g あたり 315 円＋送料(クール便)
発送／7 月上旬より注文順に発送
締切／8 月 6 日(月)

夏しか食べられない茂倉の伝統野菜

「幻の茂倉ウリ」

今年も暑い夏が近づいてきました。早川町の茂倉地区では、この暑い季節に、100 年以上前から自家採取で栽培してきた茂倉ウリを食べてきました。形はずんぐりむっくり、肉厚で柔らかくみずみずしいのが茂倉ウリの特徴です。そのままかじってもよし、定番の「冷汁」にして、ご飯や麦飯にかけて食べるもよし、乱切りにして味そとおかかをまぶした「みそころがし」も最高です。

茂倉の伝統野菜で、夏の暑さをしのいでみてはいかがでしょうか。どうぞお試しください！

内容／茂倉ウリ 8 本程度、エゴマ 100g、ネギ適量、青じそ適量
価格／通常 1,800 円、会員 1,620 円＋送料(クール便)
発送／7 月下旬から
締切／7 月 9 日(月)



会員価格は、早川サポーターズクラブ、及び NPO 法人日本上流文化圏研究所の会員に適用されます。

ご注文は「NPO 法人 日本上流文化圏研究所 (やまだらけ編集部)」まで

TEL. 0556-45-2160(9:00～17:30) FAX. 0556-45-2268 E-mail shop@joryuken.net

注文者氏名、住所、電話番号、お送り先氏名、住所、電話番号、商品名、数量をご連絡下さい。ファックス、メールの場合、折り返しご連絡いたします。3 日経っても連絡がない場合は、お手数ですが電話でお問合せください。支払いは、商品と一緒に請求書をお送りしますので、指定の金融機関へお振込みください。

送料は、全ての商品の基本料金が、普通便 740 円で関西、中国、四国、九州、東北、北海道は +100 円～420 円がかかります。クール便については、さらに 210 円上乗せになります。

6/16,17 ワイルドライフツアー「夜の生きものに迫る」

～モリアオガエルやホタルなど、生きものたちが暮らす森へ出かけよう～

暗闇の中、樹上で産卵するモリアオガエル、無数のヘイケボタルが舞う水辺、コウモリたちの棲む洞窟、森の中を歩き回るニホンジカ。初夏の夜に、野生動物の魅力溢れる森へ出かけませんか？

日時／6月16日(土)～17日(日)
対象／中学生以上

※中学生は保護者同伴

参加費／11,800円/1名(税込み)
参加費には宿泊代、プログラム費、食費(3食)、障害保険料が含まれます。

定員／14名
※6月13日までに要申込

宿泊場所は「光源の里温泉ヘルシー美里」です。JR身延線「下部温泉駅」または高速バス「飯富停留所」からの送迎をご希望の方は事前にご連絡ください。



6月15日～7月7日まで連日開催！「ホタル見ナイト」

～幻想的なホタルの光を楽しむ日帰り観覧会～

普段は立ち入ることの出来ない夜の野鳥公園。人工の明かりがない闇の中で、星空のようなホタルの光をお楽しみください。

期間／6月15日(金)～7月7日(土)
※毎日開催

時間／19:00～20:45

開催場所／南アルプス邑野鳥公園

※野鳥公園駐車場集合

参加費／大人1,500円/名(税込み)
小中学生800円/名(税込み)
幼児無料

定員／20名
※当日17:00までに要申込、
中学生は保護者同伴



申込・お問い合わせ先
「南アルプス生態邑野鳥公園」または「南アルプス生態邑ヘルシー美里」
【野鳥公園】TEL/FAX: 0556-48-2288 mail: yacho@hayakawa-eco.com
【ヘルシー美里】TEL: 0556-48-2621 FAX: 0556-48-2622
mail: info@hayakawa-eco.com

ツアー・イベントの詳細はこちら <http://www.hayakawa-eco.com/hmisato/>
早川サポーターズクラブ会員は、どちらも1割引で参加できます！

8/4-26 「南アルプスの木でマグカップ作り！」

持ちやすくて素敵な取手が付いた木のマイカップを作って、ピクニックへ出かけましょう！可愛い取手に革ひもを通せば、デイバックに付けて持ち歩くことも出来ます。清々しい緑の風を感じながら、沢の水をやコーヒーを飲んだら、さぞかし美味しいにちがいない！お家でも使って飾れる素敵なマイカップ、是非トライ♪



サイズ／以下3種類からお選び下さい。

- ①カフェオレやスープにぴったり「大」5,000円
- ②コーヒーやティーに程よい「中」4,000円
- ③エスプレッソや小さい子にちょうど良い「小」3,000円

※材料は、サクラ、ナラ、トチなどから選べます。

製作時間／1～2時間(汚れてもよい服装で)

参加条件／小学生以上(1日定員8名、要予約)

会場／はやかわ創造空間 COCOROTO

時間／午前10時～午後5時

休館：月曜、火曜

※祝日の場合は営業し、水曜が代休

7月からメールと電話で予約受付致します！

問い合わせ、予約先「はやかわ創造空間 COCOROTO」
住所：山梨県南巨摩郡早川町保 1525
電話：0556-45-2770 E-Mail: cocoroto.cs@gmail.com
展示会の様子ははこちら <http://cocoroto.cocolog-nifty.com/blog/>

豪華賞品？が当たる やまだらけクイズ！31

問：早川町で本当に実施された事がある、面白い給食の企画はどれでしょう？

- 答1, ハイキング給食
- 2, バイク給食
- 3, ハンティング給食

正解者の中から抽選で2名様に、「ブルーベリー」をプレゼントします！

前回のクイズの正解は、1の「ノブドウ」でした。抽選の結果、渡辺さん(富士市)が当選しました。おめでとうございます！

今回は応募総数21通、正解者数17名でした。

早川町が
生き残る道は
自然を守ることにある

西山温泉 元湯 蓬莱館

〒409-2702 山梨県南巨摩郡早川町湯島 73
TEL: 0556-48-2211(代)/FAX: 0556-48-2366

奈良田温泉
七不思議の湯
白根館

日本秘湯を守る会々員

〒409-2701
山梨県南巨摩郡早川町奈良田 344
電話 0556-48-2711
FAX 0556-48-2770
www.nukuyu.com/shiranekan/

毎分 1,630ℓ 湯温 52℃の掘削自噴火気湯では日本唯一を誇る新湯湧出
全てのお風呂、客室風呂、給湯、シャワーに至るまで源泉掛け流し

全館源泉掛け流しの宿
西山温泉 慶雲館

〒409-2702
山梨県南巨摩郡早川町西山温泉
TEL 0556-48-2111
FAX 0556-48-2611 <http://www.keiunkan.co.jp>

地元密着の店

有限会社 スーパー岩田屋

山梨県南巨摩郡身延町飯富 1383 番地
TEL: 0556-42-2125 FAX: 0556-42-2299

〒400-0606
山梨県南巨摩郡富士川町寺谷 4249
電話 0556-27-0224
ファクシミリ 0556-27-0227

十勝上湯温泉
源氏の湯

日本秘湯を守る会々員 www.nukuyu.com/genji-yu/

新築、改築、マイホームの事なら何でもおまかせ

日本建築のプロフェッショナル
望月工務店

〒409-2713 山梨県南巨摩郡早川町保 1792
TEL.0556-45-3016 FAX.0556-45-2661(工場)

南アルプスの自然の中で大冒険

「森の探検隊サマーキャンプ2012」参加者募集中!

毎年 100 名以上の子ども達が参加している、大人気のサマーキャンプ! 今年は会員制として新たなスタートを切ります。様々な体験をして、色々な仲間に出会って、沢山の思い出を早川町で作ろう!

日時/①ショートコース(2泊3日)

7月26日(木)~28日(土)

8月07日(火)~09日(木)

②ベーシックコース(3泊4日)

③ベーシックロングコース(4泊5日)

7月30日(月)~8月02日(木)・03日(金)

8月17日(金)~8月20日(月)・21日(火)

場所/硯の里キャンプ場とその周辺(早川町雨畑)

対象/小学3年生~中学3年生 定員: 各回 35 名(要申込)

費用/①26,000 円・②30,000 円・③35,000 円(税込み)



お問い合わせ・資料請求

「NPO 法人日本上流文化圏研究所」

TEL: 0556-45-2160(平日 9:00~17:00)

FAX: 0556-45-2268 URL: <http://www.joryuken.net/camp/>

「こども+おとな+夏の美術館森のうさぎと見るアート」にて、現代美術家・木村崇人さん(早川町在住)の作品展示とワークショップ!

木村さんが早川町で実際に散策して感じた森の姿を、墨で描いたオーガンジーのカーテンと時の流れをイメージしたライティングで表現されています。陽の光の移ろいと共に刻々と変化する幻想的な森をぜひ体験してみてください。

期間/6月30日(土)~8月26日(日)

9:30~17:00(入館は16:

30 まで。7/16、8/13を除く毎

月曜と7/17は休館)

主催・場所/群馬県立近代美術館

観覧料/一般 300 円、大高生 150 円

8月5日(日)には、木村さんのワーク

ショップもあります(要申込)!



上は作品のイメージです。

問い合わせ先「群馬県立近代美術館」

住所: 群馬県高崎市綿貫町 992-1 群馬の森公園内

電話: 027-346-5560 <http://mmag.pref.gunma.jp/>

千須和主導会のブルーベリー農園にて

「ブルーベリーの摘み取り体験」今年もシーズンイン!

千須和主導会が手がけるブルーベリー農園。間もなく摘み取り体験のシーズンが始まります。この農園は、H15 年に「あなたのやる気応援事業」のプロジェクトの一つとして開園されました。お薦め時期は7月中旬から8月末です。家族と、友人とは是非お出かけ下さい!

期間/7月~9月中旬

時間/9:00~16:00

価格/大人 700 円、小人 300 円(小学生まで)

内容/40 分食べ放題、100g のお土産付き

問い合わせ先

「千須和主導会(代表:望月)」

住所: 山梨県南巨摩郡早川町千須和

電話: 0556-45-2572



清流・早川でラフティング「本流堂」が本格始動!

曲がりくねった早川でのラフティングは、冒険そのもの! ツアーをサポートするのは経験豊富で愉快なガイドと、早川の大自然。古民家を改装したベース基地は、懐かしい雰囲気、ゆ〜っくり過ごせます。詳細は以下ホームページをご参照下さい。 URL: <http://honryudou.jp/>



参加条件/小学生以上、身長 120cm 以上、健康な方

営業期間/4月~10月

問い合わせ先「本流堂」

住所: 山梨県南巨摩郡早川町葉袋 378

電話: 0556-45-2225

ヴィラ雨畑 洋間リニューアル!

雨畑湖の畔にあるヴィラ雨畑の、洋間と2階のトイレが改装されました。全館で40 名程のご利用が可能です。温泉に入って個人でのんびり過ごすのはもちろん、大自然の中での合宿にもお薦めです。日帰り入浴もできます。料金等は下記ホームページをご参照下さい。 URL: <http://villa-amehata.com/>



問い合わせ先「ヴィラ雨畑」

住所: 山梨県南巨摩郡早川町雨畑 699

電話: 0556-45-2213



浜田屋商店

電話 0556-48-2311

早川町で感動体験を...
南アルプス生態
光源の里温泉 ヘルシー美里
南アルプス邑野鳥公園

ご予約・お問い合わせ

TEL/0556-48-2621

<http://www.hayakawa-eco.com/hmisato/>



生命保険、損害保険のことなら

株式会社 さいとうエージェンシー

tel.055-280-3360 fax.055-280-3361

自動車販売、オートリース、レンタカーのことなら

有限会社 S・T・E・P

tel.055-280-3350



〒400-0422 山梨県南アルプス市荻沢 1356-1

パソコン、PC ソフト、NTT 販売代理店、
プリンター、コピー機、OA サプライ

オフィス事務機(有)

〒409-3244

山梨県西八代郡市川三郷町岩間 2077

TEL.0556-32-1003 FAX.0556-32-1004

霊峰七面山の登山口であなただけの旅を支える

株式会社
俵屋観光
バス ジャンボタクシー

有限会社
俵屋旅館
宿泊 宴会 法事などに

〒409-2732
山梨県南巨摩郡早川町高住 621
電話 0556-45-2500



南アルプス街道の交通安全と
清流早川の自然を守ることを永遠のテーマに
地域社会の発展に貢献する事を目指します。

早川砂利協同組合

理事長 井上健一郎

山梨県南巨摩郡早川町小縄 26

電話 0556-45-2450



ベーコンのコクが味の決め手！

梅と枝豆の混ぜご飯

もうすぐ梅の季節です。早川町では、少し小振りの「甲州小梅」が多く栽培されています。今回は、樽坪集落の望月美智子さんと望月英子さんから、甲州小梅の梅干しを使った混ぜご飯を教えていただきました。手軽にできる上、彩りもよく、目にも舌にもおいしい一品です！ベーコンの旨みと、白ごまの香ばしさもあり、飽きずにぱくぱく食べてしまいます。

■材料 (4人分)

枝豆……………300g
ベーコン…………薄切り 5枚
小梅漬け…………約 20個
ご飯……………茶碗 4、5杯
いりゴマ(白) ……大さじ 2
サラダ油…………少々
塩……………少々

■作り方

①枝豆は塩茹でし、さやから出して、5mm位に刻む。

②小梅は種を除き、みじん切りにする。

③ベーコンは1cm四方に切る。フライパンに油少々を熱し、カリカリになるまで炒める。余分な油は、キッチンペーパーで吸い取る。

④ボウルにご飯、①、②、③、ゴマ、塩少々を入れて、切るように混ぜ合わせる。



梅の漬け方いろいろ

① 梅のコンブ漬け

若い小梅 3kg を塩 200g で揉んで、重しをして2〜3日置く。醤油 4カップ、焼酎 1カップ、塩昆布 25g、かつお節 20g、砂糖 1カップを煮立て冷ましたものに、ザルで水を切った小梅を入れて漬け込む。

② 中梅の変わり漬け

完熟梅 3kg に塩 2合を入れてよく混ぜ、重石を置いて水がたったら酢 3合を入れる。砂糖 1kg を 4日おきに 3回に分けて入れる。最後に梅干し同様に、塩もみした赤シソを入れる。



③ 梅の甘露煮

完熟梅に竹串で沢山穴をあけ、たっぷりの水に入れ火にかける。沸騰直前で火を止め、蓋を開けて一晩置く。水を捨てて新しい水にさらす。2時間毎に5、6回水を入れ替える。梅と同量のグラニュー糖をふりかけて一晩置き、そのまま火にかけて沸騰したらアクを取りながら5分煮る。



紹介したレシピの他にも、タケノコなど具だくさんの混ぜご飯に、自家製の奈良漬、肉厚しいたけの煮物、タケノコのキムチ、パセリたっぷりのサラダ・・・おいしいもの勢揃い！

【小梅漬けの作り方】小梅を洗って一晩水に浸ける。水をよく切って乾かし、傷みにくくするために焼酎を振りかける。塩を加えて梅に塩が絡まるまで、よく揉む。樽にも焼酎をかけ、底に塩を入れて、梅、塩、梅・・・と交互に入れる。重石をして、水が上ったら塩もみした赤シソを加えて、漬けて出来上がり。

■NEXT やまだらけ

54号特集(8月上旬お届け)

ガイドブック片手にまちを歩こう！ 集落散策のススメ

早川町のガイドブック「めたきけし」が完成して、もう3年が経ちます。その間に編集部が見つけた、ガイドブックを活用したとおきの散策コースを紹介します。早川の新しい楽しみ方が見えてきます！

地域発展のお手伝い！地域の暮らしを守る！

早邦建設株式会社

県道南アルプス公園線
保内地区道路改良工事

【本社】〒409-2732 山梨県南巨摩郡早川町高住 645-27
TEL:0556-45-3000 FAX:0556-45-2288
【生コンクリートプラント】TEL:0556-45-2700
<http://www.soho3000.com/>

読者の声

- 子どもの頃、ユキノシタの葉を傷口にはり付けていた事を思い出しました。(須賀川市Mさん)
- キハダが打ち身やねんざにも効果があるとは知りませんでした。(奈良県川上村Mさん)
- 自然豊かな早川町に住んでいるおばあちゃんならではの知恵ですね。目薬まであるとは驚きました。(中央市Dさん)

編集部：たくさんのお便り、ありがとうございました。今回、取材不足や紙面の都合上でご紹介できなかった知恵もまだありました。一冊の本でも作れないかなあ、と思ってます！

文研出版おすすめの絵本！



タンポポ
あの日を わすれないで
光丘真理 文 山本幸三 絵
津波の被災地宮城県で見つけた小さな希望の花タンポポ。子どもたちの願いが、綿毛となって飛んでいて、明るい笑顔の花がたくさん咲きますように！
■定価 1,365円(税別)

文研出版 〒113-0023 東京都文京区向丘2丁目3番10号
☎(03)3814-6277 FAX(03)3814-2159
www.shinko-keirin.co.jp

早川町 **望月石材店**
☎0556-45-2601
身延町 **飯富展示場**
☎0556-42-4440

鉛筆の名作
「ハイユニ」 1ダース
¥1,764

文具の
月禾堂 TEL(0556)22-0445

給食が作られていく様子を詳しく見られたり、給食に携わっている方々ひとりずつのお話を聞いたり、しまいは美味い給食をいただいていたったり、申し訳なくなってしまうほど楽しい取材でした。お忙しい中取材に対応してくださった給食センターの皆様、栄養教諭の橋本先生、前任の望月先生にこの場を借りてお礼を申し上げたいと思います。誠にありがとうございました。

山を覗けば宝の山
やまだらけ

発行元/フィールドミュージアム運営委員会
NPO法人日本上流文化圏研究所内
住所/山梨県南巨摩郡早川町薬袋430 〒409-2727
電話/0556-45-2160 ファクシミリ/0556-45-2268