

日本財団助成事業
「飯豊町の「伝統食」を知るプロジェクト」

はじめに

飯豊町めざまみの里協議会について

協議会は、平成 16 年度に町民、町内団体代表者、事業者、大学・研究機関及び行政からなる総勢 38 名で設立し、環境と経済の好循環を目指した活動をしています。

自然環境と生活の良い関係を築くために町の特徴を踏まえて、これからも残したいものや学んでもらいたいものを整理し、それらを学ぶ方法や手順をまとめた「環境共生型ライフスタイル教育プログラム」を作成しました。

19年度はこのプログラムの1つである伝統食について実施しました。これまでの成果をまとめましたので報告します。

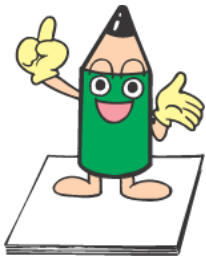


山菜汁

五目ぶかし

目 次

第1章 環境共生型ライフスタイル教育プログラムとは	1
第2章 プログラムの作成	1
第3章 19年度の活動	3
第4章 活動成果、データ各種	6
第5章 参考資料	16



第1章環境共生型ライフスタイル教育プログラムとは

自然環境と生活の良い関係を推進する計画のことです。具体的には、無理や強制が無くとも(あったとしてもその代わり充実感、満足、やりがい等を得られる)良い関係を築く気持ちをそだてる計画(プログラム)です。

1) プログラムの構成

「触れる・知る」段階から始まり「主体的な行動」につながるように、ステップアップしていく計画書。

できるだけ簡単に出来ること、お金がかからないこと、話がまとまればすぐにも取りかかれることが大切です。

2) プログラム作成手順

1. 飯豊町らしさを整理

飯豊らしさとは何かを考え、残していきたいもの、学んでもらいたいもの、体験して貰いたいもの、気付いて貰いたいもの、好ましい生き方などを整理しました。



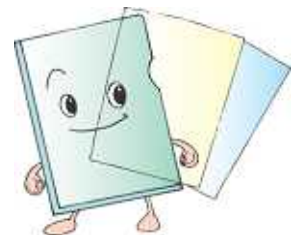
2. 行動計画(アクションプラン)の対象者を定める

人は成長にあわせて、行動範囲や興味の対象、個人的に使える時間、知り合う人の範囲、会話の内容などが変化・拡大します。この様な変化や広がりを基に、人を次の4つに分類しました。

未就学児、 小中学生、 高校生、 大人

3. 飯豊町らしさの振り分け

4分類した人たちに、学ぶ・触れる機会が多い、考える力が備わっている、時間がある、そろそろ をした方が良いなどを判断基準として飯豊町らしさを振り分けました。次頁をご覧ください。



第2章 飯豊町環境教育プログラムの作成

1) 飯豊町らしさの振り分け表(掲載は一部です)

4分類 場面	未就学児 自然と 触れ合う、楽しむ	小中学生 自然と 触れ合う、楽しむ	高校生 自然のことを 考える	大人 自然のために できること
農	土に親しむ、ドロ遊び、植え付け体験、収穫体験、イナゴ採り、きれいな土。	農作業体験(植え付け~収穫)、稲作体験、アスパラ収穫体験、里芋ほり体験、成長の記録、生育過程の手入れ、野菜の旬を知る。 飯豊の特産物について調べる、土の生き物調査、農産物の販売。	飯豊農産物の優位性を調べる、飯豊の特産物と他市町村の特産物を比較する。 農産物の販売、特産物のアイデア、作業アルバイト、農業体験と食、農業環境、農業経営。	安心・安全な稲作を考える、減農薬、減化学肥料で農産物を作る、付加価値の工夫、こだわりを持った生産、ビジネス化、安全な基盤作り、飯豊産農産物のブランド化、土作り、堆肥センターの利用。
食事	伝統行事と食文化、残さず何でも食べる、ご飯と味噌汁、マナー、手作りのおやつ、おかず。	伝統行事と食文化、自炊の経験、昔の食事、残飯(もったいない)給食センターの役目、地産地消、料理教室。	伝統行事と食文化、自炊の経験、昔の食事、残飯(もったいない)。	伝統行事と食文化、安全、安心な生産物、伝統食やこだわりの食事、食事のマナー、バランスの取れた食事
空気	存在を感じる、思いっきり走る、季節ごとの匂い、若葉の匂い、稲刈り乾燥の匂い。	森林の重要性、空気の仕組みを分かる。	大気と社会や生活との関係を知る。	温暖化、二酸化炭素、自分で出来ることの確認、オンブズマン制度、

2) 重点的に取り組むプログラムの検討

上記の飯豊町らしさの振り分け表から、早急に取り組む必要があると感じた「食事」について重点的に取り組むことにしました。



アクションプラン名	飯豊町の「伝統食」を知るプロジェクト
ねらい(効果)	農家や家族が様々な願いを込めた「伝統食・行事食」について学び、それを受け継いでいこうとする意欲を高める
コンセプト 全体の骨格となる発想 や観点	稲作に関わって、お供えや感謝の「食」がある。また、子供の成長に合わせてお祝いの「食」、冠婚葬祭の「食」、行事の時にいただく「食」など、ただ栄養を取るだけの「食」ではない伝統的な「食」がこの地にはたくさんあるので、その意義や作り方、作法などを学び、次の世代に受け継いでいけるようにしたい。
アクションプログラム(行動計画)	
第1段階(各家庭) 自分の家庭では、どんな儀式のときにどんな料理をしているか調べる。 ・家庭での儀式の料理調査 ・季節毎の食を調べる ・地域食を調べる ・昔食べて今なくなった食 ・行事食にはそのいわれがある	
第2段階 祖父母から、伝統食・行事食の意義、作り方、作法を聞き取り記録する。その際添加物を使わず、環境や人に優しい調理方法を学ぶ。 すでに取り組んでいるグループの人の話や知恵を聞く。	
第3段階 受け継ぎたい料理のレシピと意義をカードにまとめる。 ・まとめ/レシピにして残す	
第4段階 各家庭で作成したカードを、公民館などで見せあい交流する。受け継ぎたい料理を実際に作り、昔ながらの知恵に学び、さらにカードや冊子にまとめる。 ・実習して試食 ・子供と一緒に作る	
第5段階 各地区で受け継ぎたい伝統食を子供たちに伝える。(飯豊分校の協力も得る)その際、単に調理法だけではなく、食にこめられてられた意義や願い、作法などもしっかり伝授する(地域のお年寄りに話してもらう)。 ・季節ごとに作る ・儀式に出す	
第6段階 伝統食を提供する組織づくり。 ・事業体を作る(例:農家レストラン)	

各段階の活動詳細は、それぞれのアクションプランの内容に基づいて考えます。アクションプランを進めていくうちに、次に段階に移る前に新たなアクションプランが必要と思われる場合は、ワークショップ形式で、部員各自の意見を吸い上げた上で追加や変更を行くことも重要です。

第3章 19年度の活動

1) アクションプランの推進と実施時期 いいでの伝統食を知るプロジェクト

1. 目的

農家や家族が様々な願いをこめた「伝統食・行事食」について学び、それを受け継ぐ意欲を高め、地域の活性化につなげる

稲作に関わって、お供えや感謝の「食」がある。また、子供の成長に合わせてお祝いの「食」、冠婚葬祭の「食」、行事の時にいただく「食」など、ただ栄養を取るだけの「食」ではない伝統的な「食」がこの地にはたくさんあるので、その意義や作り方、作法などを学び、次の世代に受け継いでいけるようにしたい。

2. 事業内容

1. 伝統食の調査

(1) 各家庭に対する調査

1. 時期：平成19年8月、9月、20年1月中実施
2. 内容：飯豊町の伝統食
家庭の伝統食の調査。
食べてみたい伝統食は何か。
3. 場所：一般家庭
地区公民館（5館）
4. 参加者：飯豊町民、若妻会、公民館利用者など
5. 回数：飯豊町食生活改善推進員連絡協議会役員11名
飯豊町民2回
若妻会1回
公民館利用者など5回
合計100名程度

(2) お年寄りに対する調査

1. 時期：平成19年11月中実施
2. 内容：伝統食の成り立ちやいわれ。
食の思い出。
伝統食の作り方。
野菜の旬。
3. 場所：地区公民館（5館）
4. 参加者：飯豊町食生活改善推進員連絡協議会。
ほのぼの会（高齢者の健康増進を目的とする会）。
野菜生産者。
5. 回数：各1回、合計30名



2. 郷土料理教室の開催

1. 時 期：2回開催しました。

7月25日 午前9時30分～午後3時まで 健康福祉センター

9月30日 午前9時30分～午後1時まで 中部活性化センター

2. 内 容：

栄養士や食生活改善推進員を講師として伝統食の料理教室を2回開催しました。
詳細は下記のとおり。

・作った料理名。

だし、冷や汁

五目ぶかし、なすのじんだん和え

・講師の人数、誰が講師をしたか。

2名 栄養士、中村文子会長

4名 食改推進員

・開催周知の方法

チラシの配布

サッカースポーツ少年団にチラシの配布

・料理作りのほかに行った企画。

食事バランスガイド普及についての講話

食育についての講話（芋煮会とあわせての企画）

3. 場 所：地区公民館

4. 参加者：

27名 女性 50～70代 全町

11名 女性 20～40代 全町



3. 郷土料理試食会の開催

1. 時 期：平成 20 年 3 月 15 日 11:30 から 12:30 まで実施

2. 内 容：食べてみたい伝統食調査で最多得票の「ウドとニシンの煮物」をメインに、この時期に食べる伝統食を入場料 500 円のイベントの際に提供。

メニューは 6 品（ウドとニシンの煮物、漬物、山菜汁、五目ぶかし、クルミゆべし、タラの芽てんぷら、お茶。）

3. 場 所：めざみの里観光物産館

4. 参加者：100 名

5. 回 数：1 回



第4章 活動成果、データ各種

・ウドについて	7
・ニシンについて	8
・伝統食レシピ 山菜汁	9
・伝統食レシピ 五目ぶかし	10
・チョコっとためになる話し	11
・食の思い出	14
・伝統食に使用する食材の旬について	15

<ウド>



採れる所	山独活（ヤマウド）は、雪解けの5月、近くの山で取れる山菜として親しまれている食材です。
	野生種は日本、中国、韓国に自生していますが、日本で改良され栽培化された日本原産の野菜と言えます。英語で、Japanese Udo Salad。
大きさ	高さは約 2～3m に成長し、「ウドの大木」という慣用句もあるが、木ではなく多年草です。春に芽吹いた小さな頃には山菜として利用出来ますが、大きくなると食用にも木材にも適さない事から例えとされたと言われています。
名前の由来 漢字	風も無いのに自分から動いているように見えるので"独活"。またウゴク（動く）がなまってウド。
栄養	ウドは、栄養的には、低カロリー食材で、ビタミン類、ミネラル類も余り多くは含まれていません。安心して腹一杯食べれるダイエット食です。ホロ苦さは、食欲を増進し、新陳代謝を促進する効果があります。 クロロゲン酸という抗酸化性を示す物質を含んでいます。その他、アスパラギン酸、コリンなどが豊富。
その他	身欠ニンジン、こんにゃくを加え煮込むと、山里で暮らす人々が冬の間不足していた蛋白質を補うことができ、しかも春の山菜の香りも同時に美味しくいただく事ができます。
	薬用にウドの根茎を陰干し、乾燥させたものを、煎じて飲めば、頭痛、めまい、歯痛に効くと言われています。
	うど(ウド)の根茎は漢方では発汗、利尿作用に用いられることがあります。これはうど(ウド)の根茎に含まれる芳香成分(精油)の作用です。
	うど(ウド)の根茎を陰干ししてきざみ、布袋につめて、お風呂に入れば、からだのあたたまる補温性浴材になり、発汗作用も促進します。また、5～10%煎液で温湿布すると、軽いうちに身に効きます。
	ウドの皮を天日で充分乾燥させた後、適当な量を鍋で10分程煮込んでからその湯を浴槽に入れるとウドの精油で保湿効果抜群の入浴が楽しめます。
	ウドは、古代から山菜として食されて来ましたが、現在のような軟化栽培は江戸時代に始まりました。ウドはめずらしい東京特産の野菜で、三鷹市、立川市などが有名。住宅地の地下に3～4mの深さの地下室(ム口)を掘って栽培されているそうです。
ことわざで「ウドとニンジン」があります。意味は、ウドの酢味噌和えにニシンを添えると、一層美味であることから転じて、夫婦仲の良いことの例えです。	








＜ニシン＞



生息域	<p>茨城から北に生息。北の海の代表的回遊魚です。別名は春を運んでくる『春告魚』（ハルツゲウオ）。</p> <p>かつて3～5月の北海道周辺には、ニシンが産卵の為に沿岸へ押し寄せました。この時期がニシン漁の本番です。</p>
大きさ	成長すると30センチほどになります。
名前の由来	<p>ニシンという名は、身を二つ切りにして身欠きニシンにして干物にする所から二身（ニシン）とついたと言われます。</p> <p>数の子という名は、「かど（ニシン）」の「子」の意味。カドとはアイヌ語でニシンという意味で、これが訛ってカズノコとなったといわれています。</p>
漢字	<p>【鯡】。また「鮭」とも書くが、これは江戸時代の松前藩がニシンを重要な食糧とみなして、海から獲れる米と考えたからであり、魚に非ずという意から。米のとれない松前藩が、代わりにニシンを年貢として徴集していた。</p>
栄養	ニシンはビタミンA、D、B12を大量に含んでいます。また不飽和脂肪酸も豊富であり、含有量は脂肪量に大きく左右されます。
その他	<p>北海道を代表する民謡である「ソーラン節」は北海道渡島（オシマ）半島の民謡で、ニシン漁の歌として有名です。</p> <p>ニシン漁の労働歌であることからわかるとおり、かつて、ニシン漁業は北海道の一大産業でした。かつては肥料にするほど多くの量が捕れていました。漁獲の目的は何といてもニシンの卵である「数の子」でした。</p> <p>ことわざで「ウドとニシン」があります。意味は、ウドの酢味噌和えにニシンを添えると、一層美味であることから転じて、夫婦仲の良いことの例えです。</p> <p>子持ち昆布（数の子昆布）は、岸辺近くの昆布の上に、ニシンが層をなして産卵したもので、だし醤油で味付けすると、酒の肴になります。</p> <p>身欠ニシンを戻す時、米の研ぎ汁や灰汁につけると、いがらっぽい渋味を押さえて、旨味を引き出すことができます。</p>

(伝統食レシピ)

山菜汁 (さんさいじる)

材 料	かやのあざみ 50g ごぼうあざみ 50g わらび 100g うど 150g 油ごごみ 100g フキ 50g ごぼう 50g しいたけ 50g 打ち豆 100g 豚肉 150g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 中津川の味を出すために必要な山菜。 </div>	
調 味 料	味噌 100g 塩 少々 みりん 少々 にんにく 1片 南蛮 数片	中津川は自家製味噌 味の引き締める 味がまるやかにする ピリッと味のアクセント	
道 具	銅なべ ・銅製のなべが色だしの重要な要素。 ・銅なべの中には、鉄パイプや針金を入れる。		
作 り 方 コ ツ	色出し (色出しと煮ることは別です。) ・山菜は水から煮る。 ・わらびを色出しするときは、油断するとすぐにやわらかくなるので注意。 ・わらびは、なべの一番上にのせて色出しする。		
	山菜の塩抜き ・流れ水に一晩つける。中津川は沢水豊富。 ・冬食べる。山菜時期の取れたてももとうまい。		
	色出し後の山菜を煮る ・なべのお湯が煮えたら、山菜は同時に入れる。 ・山菜を入れたら、ごぼう、南蛮、打ち豆も入れる。 ・多少油断してもわらびは柔らかくならない。(色出しのときは注意必要。) ・アク取り必要。山菜はあくが出る。 味付け ・味噌は最後に入れる。 ・にんにくのすりおろしを加える		
完 成	このほか 102 種の郷土料理が「直伝おふくろの味」(飯豊町食生活改善推進員連絡協議会編集)に掲載されています。		

五目ぶかし(ごもくぶかし)

材 料	もち米 一升 干しいたけ 油揚げ ごぼう にんじん たけのこ	
調 味 料	みりん しょうゆ 日本酒 干しいたけの戻し汁	
道 具	蒸し器	
作 り 方 コ ツ	一晩うるかしたもち米を蒸かす ・布にくるんで30分間蒸し器で蒸かす。 具を煮込む(20分程度) ・干しいたけの戻し汁で具を煮る。 煮汁に含まれたビタミンDは、カルシウム吸収を助ける働きがあり、骨粗鬆症の予防になります。 ・干しいたけと油揚げを最初に煮る。 ・その後ごぼう、にんじん、たけのこを煮る。 ・煮えたら、しょうゆとみりんで味付け。	
作 り 方 コ ツ	蒸かしたもち米と具を混ぜる。 ・煮汁もいっしょに混ぜる。 水分が多くなるが、混ぜたあともう一度20分程度ふかすので水分がほど良くぬける。 ・日本酒をまぜる。もち米一升到日本酒2合。 酒を混ぜると、さめても硬くならない。 もち米にツヤが出てプリプリする。 もう一度蒸す(20分程度) ・具ともち米と酒をませたらもう一度蒸す。 蒸気が直接米に当たらないように布で包む。 ・20分たったら10分程度ふかす。 保存 ・次の日食べるなら濡れ布巾を上からかぶせる。 3日から4日程度は持つ。日持ちがよい。 ・日を置いてから食べるなら、冷凍しておいて自然解凍すると炊き立ての風味。 ・法事などで人が集まるときに喜ばれる料理。	
完 成	このほか102種の郷土料理が「直伝おふくろの味」(飯豊町食生活改善推進員連絡協議会編集)に掲載されています。	

「チョコっとためになる話」

～ なりたち や いわれ等 ～

おせち料理のいわれ

おせち料理はおせちく（お節供）の略で、正月や、五節句などの季節の変わり目の日に、神様にお供えしたのが始まりです。その後お正月に用意する料理をさすようになったようです。ちなみに、お正月の意味は年神様をお迎えすることとされています。

五節句の日にちは、1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日です。

年神様とは、五穀の豊作をつかさどり家と家族に「福運」をもたらす神。

数の子

子宝に恵まれ、子孫繁栄を願う。

マメ

忠実で達者に働けるようにとの縁起を担いで食べる。

栗

くるりくるりと身軽に働く

ひょう

ひょっとして今年はあるようにと縁起を担いだ。

昆布

よろこぶにつながるといわれている。

くじら

正月の食べ物として、鯨のように大きく家が栄えるように願って、鯨汁を食べた。大晦日のご馳走で汁物として食べる。少し多めに作って、元日にもちを入れてお雑煮としても食べる。

とろろ

3日とろろとは、1月3日に食べる。主成分は主にでんぷんで、消化を助けるアミラーゼを含む。福島出身のマラソンランナー、円谷幸吉さんの遺書には「父上様、母上様、三日とろろ美味しゅうございました。」と書かれている。

初夏、旧暦の6月1日（2008年07月3日）は、「むけの朔日（サクジツ：一日のこと）」といってとろろ汁を食べ、初夏を迎える。衣だけでなく体も心も脱皮し健康で暮らせることを願った。

もち

ご飯より餅が高カロリー（ご飯茶碗1杯220kcal。切り餅：重さ54g = 127kcal）。さらにご飯に比べてお餅は消化がいい。

豆ぶかし

2月1日に49歳の厄年に食べる。友人、近所の人などなるべく多くの人に少しずつ食べてもらい厄を払う。

にんじん

赤い健康な顔を連想させる。

氷頭(ヒズ)

『ひず』と読みます。氷頭とはサケの鼻先から頭部にかけての軟骨の事で、氷のように透きとおっている事からこのように呼ばれるようになりました。

正月料理の一つで塩鮭の頭を利用した料理。北国では塩鮭は重要な動物性蛋白質の補給源であった。

コラーゲンやヒアルロン酸が豊富に含まれている事で注目を集めています。また、鮭一匹から取れる氷頭の割合は1%にも満たず、その希少性から知る人ぞ知る珍味ともされています。

ごぼう

深く土に根を張り、家の繁栄を意味することから食べられる。

鶏肉

嫁取り、婿取りに合わせたもの。

和え物

結婚式には食べない。もめ事が起こるといふ言い伝え。

ふき

富貴(ふうき)に暮らせるように食べる。

もって菊

あまりにうまいので嫁に食わすのはもってのほかと言うところから名前がついた。

小豆かぼちゃ

冬至の日(12月22日ごろ)かぼちゃを食べると風邪をひかない。ビタミンが豊富だと知っていた。また隣近所7軒の小豆かぼちゃを食べると金持ちになるといわれている。

粕汁

本当に困った人がいたときには貸せるように、12月31日の晩に粕汁を食べる。

ご飯

12月31日の晩には食べきれないだけのご飯を炊いて、必ず食べきる。スッキリして新年を迎える意。

イルカ

12月31日に汁物として食べた、新しい年に収入が多く入る(いる)ことを願ったものである。

かぶ

12月31日にかぶは縁起の良い食べ物とされ神棚に上げる習わしもあり、大晦日、お正月には必ず食べるものとされた。かぶは株につながり、稲株が増えることを願い、豊作を神に祈った。また大株主を願って食べるとも言われる。

ふき

12月31日に山菜ふき煮を食べるのは、1年の悪いことを吹っ切る意

なす

12月31日に借金をなす(返す)意味で食べる。昔は1年の総決算を12月にしたので、全部生産して新しい年を迎えるけることに感謝して煮物として食べる。また、旦那衆(だんなす)になるという縁起からきている。

くるみ

上杉鷹山公が救荒対策として汎愛の「かて」となるべき草木を研究史、普及に努めた結果、現在でも常食としている植物がある。胡桃である。屋敷に植えさせその実をゴマ代わりに使った。

鯉

庭に池を作らせ鯉を飼い、台所から流れる残飯や蚕(カイコ)のさなぎをえさとして育て、料理して食べる。

つけあげ

葬式賄いには必ず付けたものであるが、その場では食べずに持ちかえるものとされた。

雪中田植え

1月14日にわらとマメの木を束ねて12株(閏年は13株)にし、雪の上に植える。この日ぜんまいを1本のままにておわんに盛り、酒を飲み、祝った。

水木(みずき)

1月15日(小正月)水分が多く火伏せの意味。春先に枝を切ると水のような樹液が多量に流れ出ることからみずき。若枝は緑で冬に赤くなる。

虫送り

6月1日は提灯を下げて行進した

風祭り

立春(2月4日ごろ)から210日目にあたる日(9月初旬ごろ)に風雨の被害から農作物が守られるように、豊作を祈願する。この日は田に入らず休日だった。

肥え塚

1尺たまると、一尺もち。2尺たまると2尺もち。もちをついた。春先の固雪を利用して堆肥をそりに乗せて田に運んだ。昼食(たばこ)には味噌もちと漬物が欠かせなかった。

耳ふたぎ

同年齢者が死ぬと耳ふたぎをする。川の上流の同年齢者が死ぬともちをついて小さく丸めて耳にあて(使用者が呼ぶのを聞かないようにする)、草履に乗せて十字路に置いてくる。下流で死んだ場合は流れていくのでやらない。

山の神・田の神

基本的に山の神は山村で、田の神は農村で祭られていましたが、いつの頃からか、山の神が春になると里に降りて来て田の神になり、秋にはまた山に登って山の神になる、という伝承が広く信じられるようになりました。ここで神様が里に降りて来ることを「さおり」、山に帰ることを「さのぼり」と呼びました。ここで「さ」は神のことで、「早乙女」・「早苗」の「さ」もこれが語源のようです。

旧暦 2 月 17 日山から降りて田の神になる（新暦 3 月 13 日）。木を切らない日。山の神様が木の数を数える日だから。

旧暦 10 月 17 日山に戻る（新暦 12 月 3 日）。

ヨイなし

労働の交換制度のこと。

す入り、空洞化 = 根部肥大期以降の高温で多発しやすい。

す入り

根の肥大がすすみ、葉の同化養分でまかなえなくなると中心部の組織に栄養分が供給されなくなる状態。

空洞化

皮層の肥大スピードが余りに速くて中心部の肥大が追いつかない状態。肥沃な土壌、他肥、高温などの条件で発生しやすい。

葉柄の付け根から 2~3cm のところを切ってみる。そこにす入りが認められると根のほうもすが入っている。

三五八

塩 3、米 5、麴 8 の割合で仕込んだ漬物のもとのこと。

柿

昔は屋敷内に柿の木が植えられていた。

山形おきたま伝統野菜

山形おきたま伝統野菜推進委員会が認定。現在 11 品種（[雪菜](#) [うこぎ](#) [わらび](#) [小野川豆もやし](#) [ぜんまい](#) [おかひじき](#) [あざみ](#) [薄皮丸なす](#) [花作大根](#) [紅大豆](#) [高豆くうり](#)）

食の思い出

- ・五目御飯は、彼岸や法事などに多く作ります。祭りごとには赤飯。
- ・中学の家庭科で裏山に生えている「よもぎ」から団子を作ったのがすごくおいしかったです。
- ・昔はイナゴやドジョウをもらって食べていました。最近はトンと取れなくて食べていません。
- ・亡き母の言い伝えで、山菜を切るときはチョット長めにきるのがポイント。

参考資料

・食べてみたい飯豊の伝統食ランキング	17
・試食会アンケート結果	20
・助成制度掲載ホームページ	22
・活動資金を調達するコツを得る	23
・協議会だより第 16 号	24
・活動団体報告会（伝統食試食会）開催チラシ	25
・活動団体報告会（伝統食試食会）開催ポスター	27
・飯豊の伝統食アンケート用紙	28
・飯豊の伝統食プログラム収支	30
・協議会ホームページやブログについて	31

食べてみたい飯豊の伝統食ランキング

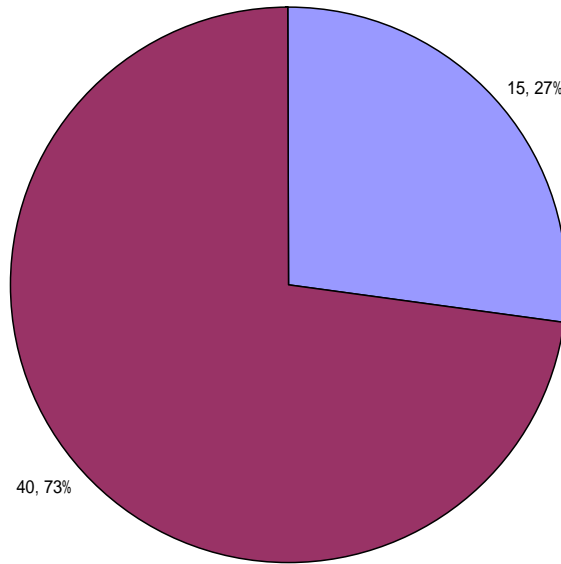
順位	主材料	料理名	得票数					合計
			西部地区	中部地区	中津川地区	東部地区	白樺地区	
1	うど	ウドとニシンの煮物	4	10	2	6	14	36
2	きくらげ	きくらげの白和え	6	5	1	6	17	35
3	さといも	いも煮	2	9	0	7	14	32
4	こい	鯉の甘煮	5	4	1	7	14	31
5	くるみ	クルミ寒天	5	5	0	6	14	30
5	なす	とびたけとなすの煮物	4	6	4	6	10	30
6	あずき	小豆かぼちゃ	5	6	0	4	14	29
6	さんごく	さんごく干し煮	3	6	2	5	13	29
7	ふきのとう	ふきのとう味噌	3	4	1	4	14	26
8	かき	柿の白和え	2	6	0	3	14	25
8	くり	栗ご飯	1	5	0	2	17	25
8	よもぎ	草もち	4	4	1	4	12	25
9	かぶ	かぶと打ち豆の板粕煮	4	5	2	2	11	24
10	ごぼう	たたきごぼうの白油和え	3	2	4	3	11	23
10	しみだいこん	凍大根の煮物	3	4	1	5	10	23
10	ぜんまい	ぜんまいの煮付け	1	2	1	5	14	23
10	もち	みそもち	1	2	1	5	14	23
11	うど	ウドのくるみ和え	3	4	1	3	11	22
11	こんぶ	切り昆布の煮物	4	4	0	1	13	22
11	ぼうだら	棒鱈煮	3	3	1	3	12	22
11	わらび	わらびと大根干しの煮物	3	3	2	3	11	22
12	にしん	ニシンの昆布巻き	2	2	0	5	12	21
13	きゅうり	きゅうりとなすの粕漬	4	2	1	1	12	20

13	こごみ	こごみのゴマ和え	3	3	1	1	12	20
13	しみどうふ	つけあげ	3	0	0	9	8	20
13	ふき	ふき菓子	2	1	2	5	10	20
13	もち	笹巻き	0	1	1	5	13	20
14	しそ	しその実の味噌漬	2	0	3	2	12	19
14	なす	丸なすのぶっつけ粕漬	1	1	0	4	13	19
15	栗	栗とゆり根のざくざく煮	1	2	3	7	5	18
15	だいこん	くき菜納豆	2	2	1	0	13	18
16	かぶ	かぶ汁	1	4	1	1	10	17
16	くろまめ	黒豆なます	4	2	3	1	7	17
16	さけ	氷頭(ヒズ)なます	3	3	2	3	6	17
16	さんごく	さんごくの切り合せ	4	2	1	0	10	17
16	しみどうふ	しみ豆腐の煮付け	3	2	0	1	11	17
16	ぜんまい	ぜんまいの白和え	3	4	0	0	10	17
16	だいこん	大根葉煮	2	1	0	3	11	17
16	だいず	納豆漬	2	3	1	3	8	17
17	クルミ	クルミぶかし	1	0	2	2	11	16
17	ささげ	ささげのじんだ和え	2	3	0	1	10	16
17	しそ	しそご飯	1	3	0	0	12	16
17	ぜんまい	ぜんまいの一本煮	0	2	1	3	10	16
17	だいこん	おみ漬	1	1	0	2	12	16
17	だいこん	大根葉の佃煮	1	0	4	1	10	16
17	ふき	ふきの南蛮煮	1	3	1	2	9	16
17	もち	つの巻き	2	2	1	3	8	16
17	わらび	わらび干しの白和え	2	2	1	2	9	16
18	きゅうり	きゅうりの辛子漬	1	0	0	1	13	15
18	ごぼう	ごぼうのくるみ和え	1	1	0	2	11	15
18	さといも	里芋とぜんまいの煮付け	2	1	2	1	9	15
18	さといも	ずいぎ干し	1	0	1	2	11	15
18	だいこん	たくあん漬	1	1	1	1	11	15
18	なす	なすいり	1	4	0	2	8	15
18	もち	ゆべし	2	0	1	4	8	15
19	かき	柿なます	2	3	2	2	5	14
19	栗	栗と人参入り数の子豆	1	0	3	2	8	14
19	だいこん	大根漬	0	2	1	1	10	14
19	なす	なすの味噌煮	2	2	0	1	9	14
19	にしん	ニシンの三五八漬	4	2	0	2	6	14
20	しそ	しその実塩漬	1	3	0	2	7	13
20	なす	なすのじんだ和え	0	3	2	0	8	13
20	なす	なす干し煮	2	2	1	0	8	13
20	にしん	ニシンの凍大根煮	4	1	1	1	6	13
20	ふきのとう	ふきのとうのくるみ会え	2	3	2	2	4	13

20	もち	赤飯	1	1	0	2	9	13
21	だいこん	干し大根とジャガイモ煮	2	2	0	0	8	12
21	なす	なすの保存漬け	1	2	0	3	6	12
21	にんにく	にんにく味噌	1	1	0	1	9	12
22	きゅうり	だし	0	2	1	1	7	11
22	だいこん	切干大根の酢の物	0	0	0	1	10	11
22	だいこん	大根干しとささぎの味噌煮	1	2	1	1	6	11
22	だいこん	大根なます	0	0	0	0	11	11
22	もち	もち	0	2	0	0	9	11
23	だいず	南蛮味噌	0	1	1	0	8	10
23	だいず	豆味噌	0	1	0	1	8	10
23	だいず	大豆味噌	1	1	0	2	6	10
23	ひょう	ひょうのひたし	1	1	0	0	8	10
23	ひょう	ひょう干しの煮付け	1	1	2	1	5	10
24	ささげ	ささげ干しなす干しの煮しめ	2	0	1	1	5	9
24	だいこん	お雑煮	0	0	0	0	9	9
24	だいこん	三色なます	0	1	0	0	8	9
24	だいこん	南蛮くき菜煮	1	1	1	0	6	9
24	もち	のりもち	1	0	1	0	7	9
25	なす	なすのごま和え	0	0	0	0	8	8
25	なす	なす干し煮	1	1	0	0	6	8
25	ねぎ	ねぎ味噌	1	0	0	2	5	8
26	にしん	ニシンのなれずし	2	0	2	2	1	7
26	ひょう	ひょう干のくるみ和え	2	0	2	0	3	7
26	もち	牡丹もち	0	0	2	0	5	7
27	きゅうり	きゅうりの煮物	0	0	0	0	6	6
27	だいず	豆ぶかし	0	0	0	1	5	6
27	にんにく	にんにくの醤油漬け	0	1	0	0	5	6
27	もち	切りもち	1	0	0	0	5	6
28	なす	なす干しの炒め物	1	0	0	0	4	5
28	ひょう	ひょう干の煮浸し	0	0	0	0	5	5
28	ひょう	ひょうの酢味噌和え	1	0	0	0	4	5
29	あずき	小豆がゆ	0	1	0	1	2	4
29	ふきのとう	ふきのとうの切り合え	0	0	1	0	3	4
29	もち	くだけもち	1	0	1	0	2	4

伝統食試食会アンケート結果

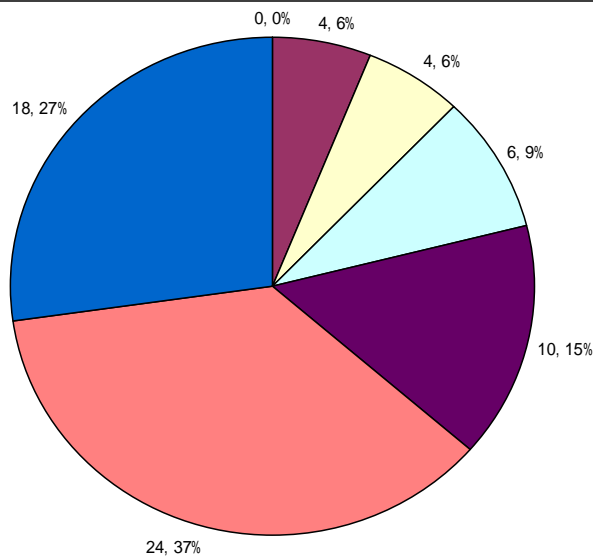
性別



■ 男

■ 女

年齢別



■ 10代

■ 20代

■ 30代

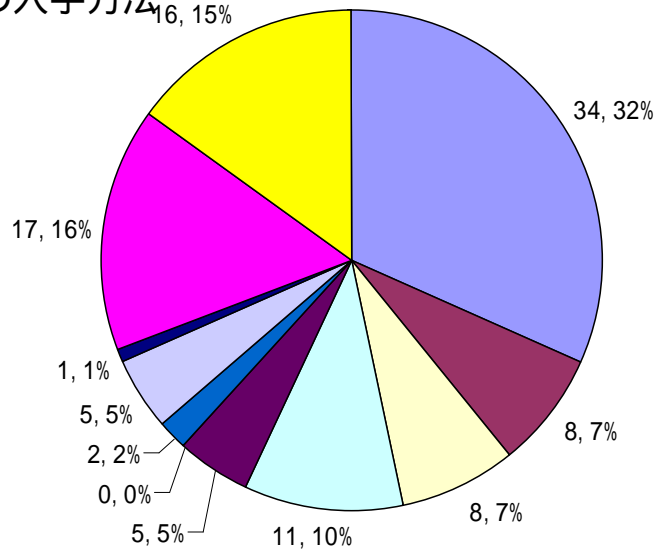
■ 40代

■ 50代

■ 60代

■ 70代

情報の入手方法



■ 広報と一緒に配布されたチラシ

■ 役場や公民館などに置いてあるチラシ

□ 新聞折込チラシ

□ めざましの里協議会だより

■ 役場や公民館などに貼られたポスター

■ 役場ホームページ

■ 協議会ホームページ

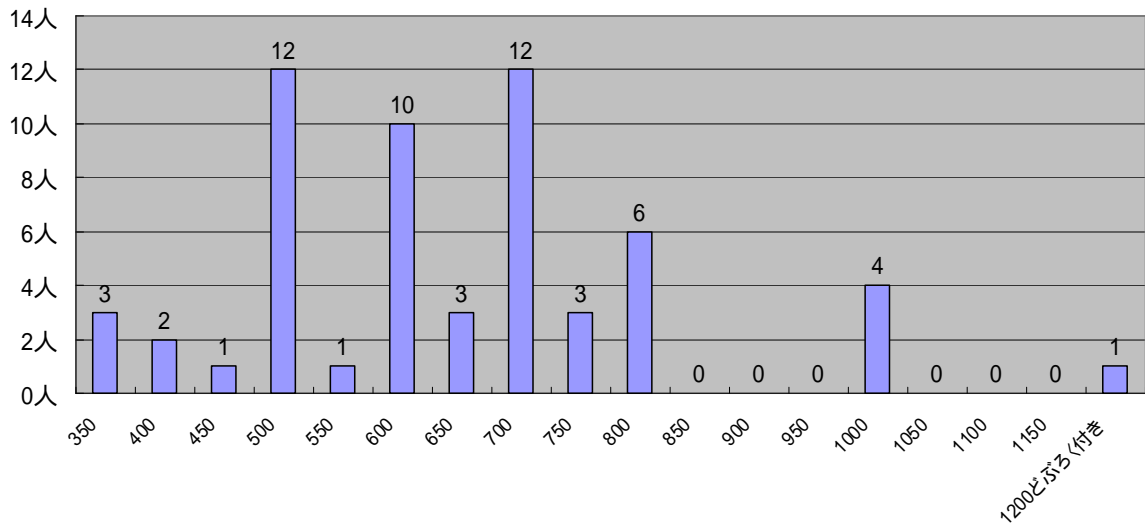
□ 新聞のイベント掲載欄

■ 新聞記事

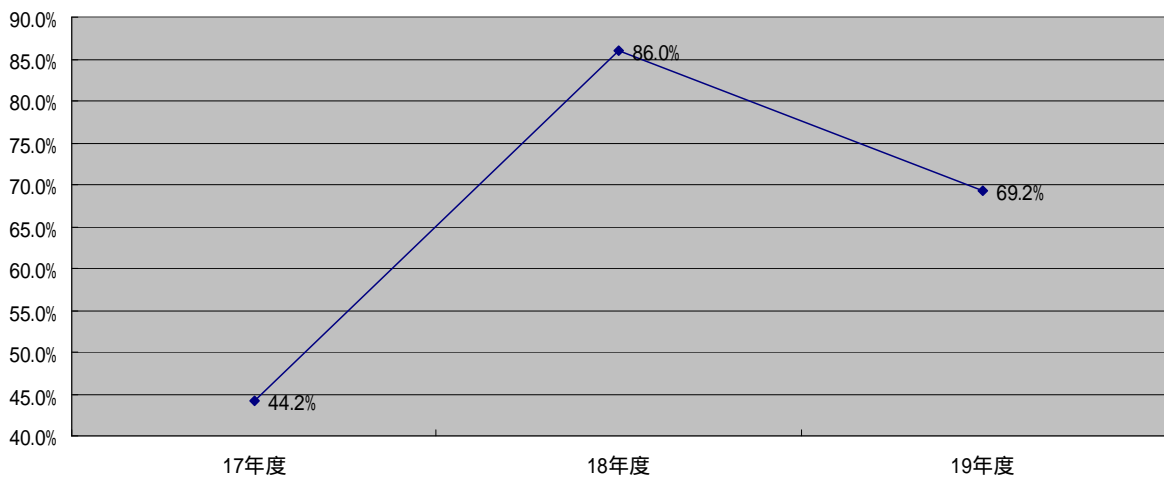
■ 事務局から案内文が届いた

■ 知人から聞いた

伝統食値段



協議会認知度推移



助成制度掲載ホームページ

財団法人助成財団センター <http://www.jfc.or.jp/>

1985年11月20日、有志財団の協力により任意団体として発足、1988年4月1日に総理府の設立許可を得て財団法人と成りました。

助成、表彰、奨学等を行う財団法人やその他の関連する団体などの情報を収集し、助成等を必要とする人たちに提供し、あわせてその活動の社会的意義や役割を広く社会に発信し、わが国の民間助成活動の発展に資することを目的としております。

日本財団 <http://www.nippon-foundation.or.jp/>

(助成制度のページ https://canpan.info/joseisystem_list_view.do)

1962(昭和37)年に財団法人日本船舶振興会として設立されましたが、時代の要請と共に、海や船に関する支援だけでなく、文化、教育、社会福祉等に関する支援、海外の協力援助活動への支援など、幅広い公益活動に支援を行なうようになりました。そこで1996(平成8)年1月1日から、通称として「日本財団」を使用しています。

NPOWEB <http://www.npoweb.jp/>

この会は、社会に貢献する市民活動が私たちの社会において欠くことのできないものであるという認識にもとづいて、自立した市民活動がさらに発展し、より豊かな社会が実現できるよう、市民社会の成熟と、それを支える社会制度の充実のために活動することを目的としています。

財団法人自治総合センター <http://www.jichi-sogo.jp/>

地域社会の変動及び住民生活の変化に即応し、住民の自治意識の向上を図るとともに、地方公共団体の行政運営の円滑化に資する各種の活動及び地域の振興に資する事業を通じて、宝くじの普及広報に関する活動を行い、もって、地方自治の振興及び住民福祉の増進に寄与することを目的として、地方自治関係者並びに地方6団体代表者が設立者となり、自治大臣の許可を得て、昭和52(1977)年4月1日に設立されました。

財団法人地域活性化センター <http://www.chiiki-dukuri-hyakka.or.jp/>

当センターは、昭和60年10月1日、「活力あふれ個性豊かな地域社会を実現するため、まちづくり、地域産業おこし等、地域社会の活性化のための諸活動を支援し、地域振興の推進に寄与する」ことを目的に、総務省(旧自治省)の許可を得て設立された財団法人です。おかげさまをもちまして昨年の10月で22周年を迎えております。

各関係省庁や県のホームページ

「活動資金を調達するコツを得る」

- ・申請する前に必ず補助団体に事前相談をする。
要綱やHP等に掲載されていない情報が聞ける。
- ・提出前に複数の目で申請書を確認する。
専門用語の使用を避け、誤字脱字のチェック。
- ・題名は重要である。審査の入り口になる。第一印象に差が出る。
例：「ワークショップ」よりも「いろいろ端会議」
- ・問題や課題を書く。
課題をはっきりさせると読み手に伝わりやすい申請書の構成になる。
- ・何をしたいのかを書くことはもちろんである。
- ・必要性を書く。
なぜ申請を受けようとする事業をする必要があるのかを書く。
- ・事業効果を書く。
事業実施後の活動の広がり、人の結びつき、課題克服への効果などを書く。補助金がどれほどの効果を生み出すかを伝える。
- ・記入する必要がなくても、補助を受けた後の事業展開を書く。
上記「事業効果を書く。」にも通じるが、発展・継続を審査員にアピールできる。審査員は補助金の効果が気になる。
- ・必須提出物以外の添書は多すぎるとマイナス。
報告書など厚い資料は読む時間がない。新聞は良い。第3者も認めている活動と受けとれる。写真は多くても10枚程度。1事業2枚合計10枚程度。
- ・数字で表せるものは数字で。
必要性、効果や課題など。
- ・数年にわたる事業は、数年の予定を書く。そして当該年度の申請内容をしっかり書く。
担当者も数年継続することを念頭に置いた対応になる可能性がある。
- ・申請要綱はしっかり読む。
そもそも申請可能団体か。補助率はいくらか。
- ・申請様式は変えない。
基本的なことである。枠を広げる場合は助成団体に確認を取ってから。
- ・書くべき欄に「別紙参照」のみで終わらないようにする。
- ・書き方の例から、補助団体が求めていることを読み取る。
日本財団の場合は、事業成果の周知と書いてある。どのように成果を広めるのかを知りたい。採択のポイントとなっていることが読み取れる。
- ・助成金の必要性を書く。
資金不足ではダメ。助成金を活用する意義を書く。

平成19年8月7日村山総合支庁において開かれた「活動資金を調達するコツを得る」への出席者の報告から抜粋。本情報は補助金等の獲得を補償するものではありません。

協議会だより第 16 号

地産地消と交流を基本とした環境に優しい自立の町を目指して

『めざみの里協議会』だより (第16号)

平成19年8月発行：めざみの里協議会事務局

【ご家庭の伝統食を教えてください】

～「伝統食」を受け継いで、まちの活性化につなげます～

いい人が受け継いできた食には、ただ栄養を取るだけではない食があります。それは、お供えや感謝の「食」、人の成長に合わせたお祝いの「食」、冠婚葬祭などの行事の時にいただく「食」などです。

このような食は、他の地域が真似できない町の魅力であり財産です。

協議会ではこのような伝統食を学び、次の世代に受け継いでいけるようにしたいと考えています。

そこで、みな様のご家庭で受け継がれてきた伝統食を教えてください。お電話でご連絡いただくと取材にお伺いいたします。

お寄せいただいた伝統食の一部は、今後開催予定の料理教室と1日レストランなどのメニューになります。

期 日 8月31日(金)まで

連絡先 めざみの里協議会役場内事務局

総務企画課 TEL72-2111(内線227)

活動団体報告会（伝統食試食会）開催チラシ 表

いいで学講座

～ 地域の自立と協働



活動団体報告会

先着100名 要予約
入場料 500円

平成20年3月15日(土) 9:30～12:30

飯豊町めざまみの里観光物産館

発表活動

- ・ひまわりを育てて、除雪機を動かそう
- ・都市と農村の共生対流
- ・バイオマスタウン構想
- ・中地区協議会
- ・特産品開発研究

お楽しみ

- ・いいでの伝統食 無料試食
- ・ひまわり油で揚げた タラの芽試食
- ・おふくろの味料理本 プレゼント

予約

期限
3月7日(金)まで
連絡先
めざまみの里協議会
役場内事務局総務企画課
Tel.0238-72-2111

主催: めざまみの里協議会 地区別まちづくり推進協議会

後援: 飯豊町、飯豊町教育委員会、食生活改善推進委員連絡協議会

裏

発表活動

- ・ひまわりを育てて、
除雪機を動かそう
- ・都市と農村の共生対流
- ・バイオマスタウン構想
- ・中地区協議会
- ・特産品開発研究

伝統食メニュー

- ウドとニシンの煮物
- 漬物
- 山菜汁
- 五目ぶかし

お楽しみ

- ・いいでの伝統食
無料試食
- ・ひまわり油で揚げた
タラの芽試食
- ・おふくろの味料理本
プレゼント
- ・食の成り立ち・謂れ
プレゼント

開催場所



めざみの里物産館

所在地: 飯豊町大字松原1898

電話: 0238-86-3939

日程

- 9:00 開場
- 9:30 発表
- 11:00 アドバイザー助言
- 11:30 伝統食試食

予約

- 期限
3月7日(金)まで
- 連絡先
めざみの里協議会役場内事務局
総務企画課 Tel.0238-72-2111

活動団体報告会（伝統食試食会）開催ポスター



いいで学講座

活動団体報告会

先着100名 要予約
入場料 500円

平成20年3月15日(土) 9:30~12:30
飯豊町めざみの里観光物産館

発表活動

- ・ひまわりを育てて、除雪機を動かそう
- ・都市と農村の共生対流
- ・バイオマスタウン構想
- ・中地区協議会
- ・特産品開発研究

伝統食メニュー

ウドとニシンの煮物、漬物、山菜汁、五目ぶかし

お楽しみ

- ・いいでの伝統食無料試食
- ・ひまわり油で揚げたタラの芽試食
- ・おふくろの味料理本プレゼント

予約

期限
3月7日(金)まで

連絡先
めざみの里協議会役場
内事務局総務企画課

TEL
0238-72-2111

主催: めざみの里協議会 地区別まちづくり推進協議会
後援: 飯豊町、飯豊町教育委員会、食生活改善推進委員連絡協議会

 日本財団 助成事業
The Nippon Foundation

飯豊の伝統食アンケート用紙 表

【いいでの伝統食をつないでいこう】アンケートのお願い

～伝統食は他の地域が真似できない町の魅力であり財産です。
「伝統食」を受け継いで、まちの活性化につなげます。～

○意図

いいで人が受け継いできた食には、お供えや感謝の「食」、人の成長に合わせたお祝いの「食」、冠婚葬祭などの行事の時にいただく「食」など、ただ栄養を取るだけではない食があります。

このような食は、他の地域が真似できない町の魅力であり財産です。協議会ではこのような伝統食を学び、次の世代に受け継いでいけるようにしたいと考えています。

そこで、皆様が食べてみたい伝統食を教えてください。今後開催する料理教室と1日レストランのメニューになります。

○書き方

10個

- ・食べたい料理の欄に丸印を付けてください。（灰色の欄）
- ・お名前と住所をご記入いただくと、今後開催予定の料理教室や1日レストランのご案内をお送りいたします。



食べたい料理の欄に丸印を付けてください。

お名前 _____ (才代)

住 所 飯豊町大字


○印	主材料	料理名	○印	主材料	料理名
	あずき	小豆がゆ		くろまめ	黒豆なます
		小豆かぼちゃ		こい	鯉の甘煮
	うどん	ウドのくるみ和え		こごみ	こごみのゴマ和え
		ウドとニシンの煮物		ごぼう	ごぼうのくるみ和え
	かき	柿なます			たたきごぼうの白油和え
		柿の白和え		こんぶ	切り昆布の煮物
	かぶ	かぶと打ち豆の板粕煮		さけ	氷頭(ヒズ)なます
		かぶ汁		ささげ	ささげのじんだ和え
	きくらげ	きくらげの白和え			ささげ干しなす干しの煮しめ
		だし		さといも	里芋とぜんまいの煮付け
	きゅうり	きゅうりとなすの粕漬け			いも煮
		きゅうりの煮物			ずいぎ干し
	くるみ	きゅうりの辛子漬け		さんごく	さんごくの切り合え
		クルミ寒天			さんごく干し煮
	くり	クルミぶかし		しみ豆腐	しみ豆腐の煮付け
		栗ご飯			つけあげ
		栗とゆり根のざくざく煮			
		栗と人参入り数の子豆			

裏

○印	主材料	料理名	○印	主材料	料理名
	しそ	しそご飯		にしん	ニシンの凍大根煮
		しその実塩漬け			ニシンの昆布巻き
		しその実の味噌漬け			ニシンの三五八漬け
	しみだいこん	凍大根の煮物			ニシンのなれずし
	ぜんまい	ぜんまいの一本煮		にんにく	にんにく味噌
		ぜんまいの白和え			にんにくの醤油漬け
		ぜんまいの煮付け		ねぎ	ねぎ味噌
	だいこん	切干大根の酢の物		ひょう	ひょう干のくるみ和え
		お雑煮			ひょう干の煮浸し
		大根干しとささぎの味噌煮			ひょうの酢味噌和え
		干し大根とジャガイモ煮			ひょうのひたし
		三色なます			ひょう干しの煮付け
		大根なます		ふき	ふきの南蛮煮
		大根漬け			ふき菓子
		たくあん漬け		ふきのとう	ふきのとうのくるみ会え
		おみ漬け			ふきのとうの切り合え
		南蛮くき菜煮			ふきのとう味噌
		くき菜納豆		ぼうだら	棒鱈煮
		大根葉煮			くだけもち
		大根葉の佃煮			牡丹もち
	だいず	南蛮味噌			赤飯
		豆ぶかし			もち
		納豆漬け			笹巻き
		豆味噌			つの巻き
		大豆味噌			みそもち
	なす	なすのじんだ和え			ゆべし
		とびたけとなすの煮物			のりもち
		なす干し煮		切りもち	
		なすのごま和え		よもぎ	草もち
		なすの味噌煮			わらび
		なすいり		わらび干しの白和え	
		なす干し煮			
		なすの保存漬け			
		なす干しの炒め物			
	丸なすのぶっつけ粕漬け				

ご協力ありがとうございました。

裏面にチョコっとためになる話を載せています

連絡先  めざみの里協議会役場内事務局総務企画課 TEL72-2111(内線227)

いいでの伝統食を知るプロジェクト

収入

費目	予算	決算	増減	明細内容
助成金	330,000	330,000	0	日本財団
町補助	40,000	0	-40,000	協議会へ町補助27万円の内4万使用予定。実際入場料で賄う
入場料	0	40,000	40,000	入場料500円*80名
		134	134	貯金利息
合計	370,000	370,134	134	

支出

費目	予算	決算	増減	明細内容
結謝金	120,000	145,000	25,000	郷土料理教室講師謝礼 60000
				郷土料理試食会調理者謝礼 50000
				郷土料理教室開催案内チラシ原案作成謝金 20000
				郷土料理試食会開催チラシ原案作成謝金 10000
				郷土料理試食会町民差し入れ謝礼 5000
通信運搬費	39,200	29,200	-10,000	はがき 2000
				郷土料理教室開催案内チラシ直送者分切手代 16000
				郷土料理試食会開催案内チラシ直送者切手代 11200
会議費	11,250	29,782	18,532	お茶代 29782
消耗品費	134,550	10,027	-124,523	カラープリンターインク代 881
				郷土料理試食会消耗品 5000
広告宣伝費	0	68,039	68,039	コピー用紙 4146
				広告宣伝費(郷土料理試食会新聞掲載) 61110 広告宣伝費(郷土料理試食会チラシ新聞折込代) 6929
使用料	25,000	36,000	11,000	会議会場使用料 16000
				郷土料理試食会会場使用料 20000
食材費	40,000	48,000	8,000	郷土料理教室食材費 20000
				郷土料理試食会食材費 20000
				郷土料理試食会食材費 8000
雑費	0	4,086	4,086	雑費 4086
合計	370,000	370,134	134	

協議会ホームページやブログについて

- ・活動の報告

めざまの里協議会ホームページ

めざまの里協議会ブログ

日本財団ホームページ

<http://mezami.seesaa.net/>

<http://blog.canpan.info/iidemachi>

<http://www.nippon-foundation.or.jp/>

詳しくは「協議会だより」などでご案内いたしますので、是非ご協力とご参加ください。

