

紫波木町

Shiwa-net 2002

「環境と福祉の町」づくり情報誌

◆特集 西麻布「分とく山」総料理長の 家庭でできる地産地消メニュー



元気人・登場!

野崎洋光さんから
料理を作る、作られる

素

材

を知る

1月号
NO.591

今日お作りした料理は、できる限り身の回りにあるものを使っています。わたしが思うに、料理を作るとき一番大事なことは高価な素材を使うことではなく、「考えること」だと思っんです。一生懸命に「どうやったらおいしくなるか」ということを考えるため、そこに「人様が何かを作る」というものに対してのありがたみが生まれてくると思っんですね。もう一つ大事なことは使う素材すべてから「だし」が出てくるといっことです。よくカツオだしを取ってから、肉を加える方がいますが、これはせっかくのだしの味を壊してしまっいます。例えばみそ汁は「一番だしを使え」といっいます。だしは当然「一番だし」が一番素材のうま味が強いわけですが、みそ汁はそこまです効かせなくていいといっわけです。それは天然熟成されたみそは、そのものがとても良いうま味を持っているからです。生きているみそを使う——昔ながらのつぶつぶのある発酵しているものですね——こうしっ気づかいだけで料理はとてもおいしくなるんです。

(十一月十七日 ラ・フランス温泉館湯菜々で)

◆のざき・ひろみつ 西麻布「分とく山」総料理長。詳しくは特集をご覧ください。

年頭のごあいさつ

皆さまとともに 明日へ進むために



新年明けましておめでとうございます。皆さまにはお健やかに新年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

昨年は野崎洋光さんをお迎えして開催した地産地消メニュー研修会(この様子は今月号で特集しています)や元気はつらつ委員会の設立、環境探検隊の実施など循環型まちづくりに向けた具体的な取り組みが積極的に行われ、大きく前進した一年だったと感じています。特に地産地消メニュー研修会では町で生産された安心、安全な食材を活用し、素朴な味の中に、素材の持つおいしさが十分に引き出され、大変感激いたしました。

また紫波町はモチ米やナンブコムギ、果樹など、その生産量と品質の良さで県内外でも有数の産地として知られています。これまでは主に原料の供給にとどまっていたのですが、町内のモチ加工施設組合などのご協力をいただき、昨年から東京都や福岡県などの都市部で切りもちの販売を始めました。供給態勢など課題も多いのですが、安心、安全な良質の材料を使用することで、町の特産品として全国へ向け、一步を踏み出すことになりました。町が目指す循環型まちづくりは行政だけではとうてい成し得ないものと日々ごろから感じています。この町に住み、町を愛する皆さまと行政が、物を大切にする心や命を育む心を温めながら、郷土の文化や伝統を伝えていこうと歩みを一つにしたとき、初めて実現できるものと確信しています。皆さまのご健康を心からお祈り申し上げます。

紫波町長 藤原孝

謹賀新年
皆様の御健勝を
お祈り申し上げます

秋晴れの11月7日、約100人が参加しラ・フランス温泉までの8.8キロの道のりで行われた「美人の湯探訪ウォーク」。健康・地産地消・環境など今年も積極的に取り組みます。



黒豚ロース煮
ゆっくりと煮詰めれば
口の中でとろける柔らかさ

西麻布「分とく山」総料理長野崎洋光さんの

家庭でできる 地産地消メニュー

春別
新特
保存版



紫波みらい研究所が主催する「食が創るいのちのみらい」シリーズは、一回目の郷田美紀子さんに続き十一月十七日が二回目。野崎さんが実際に調理しながら、募集した三十人に調理の仕方とポイントを説明してくれました。その後は増田県知事ご夫妻や、全国誌で活躍するライターも一堂で試食となりました。「新鮮だからおいしい」という野崎さんの言葉どおり、どの料理も素材の味わいが楽しめる料理でした。

町がすすめる「地産地消」を幅広い視点からとらえるため開催した「食が創るいのちのみらい」シリーズに、西麻布の人気日本料理店「分とく山」総料理長の野崎洋光さんが講師として来町し、すばらしいレシピを公開してくれました。家庭でも手軽に作れる料理の数々をぜひお試しください。



紫波牛ステーキ
焼肉のたれにもなる
特製ソース



春菊しめじ煮浸し
やさしい味がうれしい
あっという間にできる前菜



野菜しゃぶ
応用範囲が広い
ゴマだれが魅力



馬鈴薯スープ
簡単なのに深い味わい
あつあつを召し上がれ



りんご柚子ゼリー
保存が利くデザート
ラップを使えば型いらず



かわりご飯四種
もち米を上手に使用って
おいしい炊き込みご飯を

プロフィール：野崎洋光 (のざきひろみつ) 福島県生まれ。武蔵野栄養専門学校を卒業してから料理人の道へ。東京・芝の「東京グランドホテル」、「八芳園」を経て、西麻布の「とく山」に料理長として迎えらる。平成元年「分とく山」を開店し総料理長に。「趣味は仕事場」というくらい根っからの料理人。著書に「魚調理の「こつ」」(柴田書店)、「美味しい方程式の原点」(文化出版局)、「俵万智と野崎洋光の ゆっくり、朝ごはん。」(廣済堂出版) などがある。



家庭でできる 地産地消メニュー レシピ編

野崎さんが考案した今回のメニューは「身の回りにあるものを使う」がテーマ。だれでも簡単にできるレシピですので、ぜひチャレンジしてみてください。



「食が創るいのちのみらい」2回目には、増田県知事も参加。藤原町長とともに、野崎さんの料理に舌つづみを打っていました。

◆紫波牛ステーキ◆

- ① たれを作る。ニンジンはすりおろし、それ以外はすべてみじん切りにする。たれの材料を鍋に合わせ、中火にかけ、時々混ぜながら二割ほどに減るまで煮詰めて冷ましておく。
- ② 牛肉は室温におき、フライパンに牛脂を溶かしてにんにくをひとかけ入れ味を出し牛肉を強火で両面焼く。



ステーキに使ったたれは、焼肉にも使えるものです。ポイントの水あめを使うところ。とろみや照りが出ますからぜひ使ってみてください。

【材料 (4人分)】

牛ランプ100g×4 / ニンニク1片
たれ (しょう油120cc / みりん50cc / トマトジュース250cc / ニンジン50g / 水あめ125g / ショウガ25g / タマネギ100g) / ミックスハーブ



黒豚のロース煮はしっかりと焼くのもポイント。「こっすらと」が一番おいしい。ブタの脂肪がコリコリとした食感に仕上がります。

◆黒豚ロース煮◆

- ① ブタ肉を三つ位に長く切り、焼き豚を作るように、たこ糸でグルグルと巻いて留める。塩を全体にまぶして三十分置いてから水洗いをする。
- ② フライパンを熱し油を敷かず、①の肉を入れて表面に焼き目を付けてから熱湯で一分間程ゆでて油抜きをする。
- ③ 肉が重ならず、ちょうど入る鍋にトマトケチャップとたまりしょう油以外の調味料を入れて煮詰めていく。
- ④ 煮詰まって泡が大きくなりはじめたら、ケチャップを入れ軽く煮て、最後にたまりを入れてとろりとするまで煮詰める。

【材料 (10人分)】

かたまり豚肉(バラかロース) 500g / 塩大さじ3 / 水400cc / 酒200cc / 砂糖60g / しょう油30cc / トマトケチャップ大さじ2 / たまりしょう油10cc

作り置きがきくのがこの料理。冷蔵庫なら十日は持ちます。薄切りにしてご飯にのせれば肉丼として応用できますよ。



◆春菊しめじ煮浸し◆

- ① 春菊は葉をむしり熱湯でゆで、水にさらし、適当に切り、水気を切る。
- ② シメジは石付を取り、ひとつずつほぐして沸騰したお湯に三十秒程度浸し、ザルに取る。
- ③ 鍋に【A】の汁を合わせて、シメジを二分煮した後、春菊を入れ、温まったらできあがり。



春菊は葉のみ使います。残った茎はみそ汁の具にしましょう。キノコはお湯通しをするのがポイント。お風呂に入るのと同様、ほこりや汚れを取る意味合いがあります。

【材料 (6人分)】

春菊 1束 / シメジ 1パック
浸し用たれ【A】 (だし汁400g / 薄口しょう油30cc / 酒15cc)



「生でも食べられる」と説明された生の春菊を皆で試食

◆馬鈴薯スープ◆

- ① ジャガイモ(男爵)はゆでて皮をむき、裏ごしをする。
- ② ①を鍋に入れ牛乳で少しづつ延ばしていき塩で味をととのえておく。
- ③ ベーコンは焼いてひと口大に切る。
- ④ ホウレンソウはゆでて5cmに切る。



これは簡単ですが、奥深い味わいの料理。牛乳は一気に入るとダマができてしまいますので少しずつ入れて、しっかりと延ばしてください。

【材料 (6人分)】

ジャガイモ500g / 牛乳800cc / 塩小さじ1 / ベーコン6枚 / コショウ少々 / ホウレンソウ3株 / おろしショウガ大さじ1

◆野菜しゃぶ◆

- ①「A」を合わせ、けずり節を入れてひと煮立ちしたらこして冷ます。
- ②すり鉢で、「B」を混ぜずり合わせ、①のだし汁で延ばしていく。
- ③野菜は好みで、シイタケ

【材料 (4人分)】

【A】だし汁200cc/しょう油50cc/みりん50cc/けずり節
【B】ねりゴマ150g/すりおろしニンニク少々/ラー油少々
野菜適宜

などキノコ類も入れると良い。ゆでたてをたれにつけて食べる。



ラー油とニンニクが味にアクセントを付けてくれるゴマだれがポイントです。さらりとした味がお好みならジュウネ(エゴマ)とねりゴマを半々にするのもおすすめです。もちろん牛肉のしゃぶしゃぶにも合います。

◆りんご柚子ゼリー◆

- ①リンゴは皮をむきフードプロセッサで少し粗めのみじん切りにする。塩とレモン汁を加えた水で軽く洗って色止めをする。
- ②リンゴジュースの一部を取り分け砂糖を入れて沸かし、水にふやかした粉ゼラチンを溶かす。
- ③②を残りのジュースに戻してゼリー液にする。
- ④①のリンゴの水気を切り、③と混ぜ、ラップに取って茶巾に絞り、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑤次に柚子ゼリーを作る。材料を合わせ、煮溶かし、冷まして固まったら崩し、ユズを刻み入れる。

【材料 (5人分)】

【りんごゼリー】リンゴ1個/レモンの絞り汁2分の1個/リンゴジュース300cc(甘めのもの)/砂糖30g/粉ゼラチン10g強
【柚子ゼリー】ユズ少々/水500cc/砂糖150g/粉ゼラチン10g



10日間ぐらひは冷蔵庫で保存できますから、たっぷり作っていいデザートです。ラップを使えば型も不要です。

◆かやくおこわ◆ (炊き込み風)

【材料 (4人分)】

もち米3合
鶏ひき肉150g
ニンジン50g
ゴボウ70g
乾ひじき8g
しらたき1/2束
【A】炊き汁
水450cc
薄口しょう油50cc
酒50cc

- ①ニンジンは3cmの千切り、ゴボウは皮を包丁の背でこそぎ小口に切り水に放して水気を切る。ひじきは水で戻しておく。しらたきは3cmに切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かしておき、鶏ひき肉と①を合わせたものを金ザルに入れて三十秒ほど熱湯に浸してから上げ、「A」の炊き汁で軽く煮て、汁気を切る。
- ③もち米を軽く洗い②の炊き汁で米を炊いていき、炊き上がる直前に具をのせて蒸らす。

◆じゃが芋三つ葉あんかけ御飯◆

【材料 (4人分)】

米3合/水650cc
ジャガイモ中2個
【A】調味料A
塩小さじ1
薄口しょう油小さじ1
酒小さじ1
【B】三つ葉あん
出汁600cc
しょう油40cc
みりん40cc
削り節5g
片栗粉大さじ2
三つ葉20本

- ①米を洗い水に十五分浸し、ザルに上げ十五分置いてから「A」の調味料と水を加える。
- ②じゃが芋の皮をむき、一・五cm角に切り、水で洗い水切りをしてから①と一緒に炊き上げる。
- ③「B」を鍋に合わせ、削り節を入れ、ひと煮立ちしたら、こして水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ④3cmに切った三つ葉を③に入れ炊き上がった御飯にかけて食べる。

◆きのこ御飯◆

【材料 (4人分)】

米3合(米2.5合、もち米0.5合)
ユズ少々
【A】
水550cc
薄口しょう油55cc
酒55cc
シイタケ4個
シメジ1パック
エノキダケ1パック
マイタケ100g

- ①米を洗い、水に十五分浸して、ザルに上げて十五分置いておく。
- ②シイタケは軸を取り小口に切る。シメジはひとつずつばらしてお
- ③キノコを煮た汁で御飯を炊いていき、米肌が見えてきたらきのこを入れて炊き上げる。

もち米は、レシビどおりあまり水に浸けないで使います。こうすることで、ねばりのあるおいしい混ぜご飯ができますよ。



◆肉さつま芋御飯◆

【材料 (4人分)】

豚バラ肉200g
サツマイモ300~400g
米3合
塩小さじ1
薄口しょう油小さじ1
酒小さじ1
ネギ1本
コショウ

- ①米を洗い、水に浸して十五分、さらにザルに上げて十五分置く。
- ②水六五〇ccに調味料を入れ、皮付きのまま1cmに切ったサツマイモを入れ炊いていく。
- ③豚バラ肉を3cmに切り、熱湯に通し霜降り
- ④炊いた米が強く吹いて米肌が見えたら豚肉を入れコショウをふり炊いていく。
- ⑤ネギは小口に切り、ふきんに包み水で揉んでおき、茶碗に盛った上に添える。

座談会

新しい伝統を作ろう

身近にある素材・可能性を再発見



「健康は食にあり」から、具体的なメニューまで作られはじめた地産地消運動。野崎さんを中心に、藤原町長や紫波みらい研究所のメンバーで、伝えられてゆく町の味をたっぷり語っていただきました。

【出席者】

野崎洋光さん（西麻布「分とく山」総料理長）
阿部礼子さん（星山、紫波みらい研究所副所長）
吉田百子さん（上平沢、紫波みらい研究所役員）
細川栄子さん（片寄、紫波みらい研究所役員）

八重畑祐美子さん（北日詰、紫波みらい研究所会員）
根本淑子さん（高水寺、紫波みらい研究所会員）
藤原 孝町長

司会 企画課長 作山修

記憶の「味」を語り合う

——では野崎さんの少年時代の福島県の思い出からお話しいただきましょ。

野崎洋光さん（以下「野崎」） 明治生まれの父親がいる家庭でしたから、古い慣習が残っていましたね。子どものころはかっこよさというものを求めるものだからあまり良いとは思いませんでした。しかも九人兄弟で家族だけでも十三人、さらに当時は旅館などなく、富山の薬売りとか旅芸人とか、いろいろな人がうちに泊まるんですよ。ですから食事は常に大勢でお膳でした。それがいやで、昭和生まれの父親がいる友だちの家みたく、早くテーブルにならないかと思っていました。でもその時代があったから、今のわたしがいるんです。例えば行事食が必ずあるんです。さなぶりがあるとかね。こちらにもありますよ。

吉田百子さん（以下「吉田」） あります。

野崎 日本料理界には五節句というのが今も残っていますね。

藤原町長（以下「町長」） 町の環境・循環基本計画の中で地域の伝統行事二十四箇節にふれましたね。

野崎 要するに二週間ごとに季節が変わってくるのだということなんですよ。田植えはこの時期にやるとかというのが必ず

決まっているんです。

吉田 穀雨とか季節が変わっていく、雨が降ってくる、霜が降ってくる、それが二十四に分かれてあるから、それを目安に種を蒔いたりして農業をやっていくんです。

野崎 いま改めて、季節ごとの行事が生活の一部になっているということはすばらしいことだなと思います。それが季節を重んじた遊び方なんです。毎日同じことの繰り返し返しの生活なんです。その中で遊びがあったということですね。行事でもあり、大人の遊びでもあり……この日のご飯は何を炊いてあげましょうかとかね。

吉田 町にも食生活改善グループという会がありまして、昔の物を一生懸命に残そうとしています。

細川栄子さん（以下「細川」） わたしは開拓農家の二代目で、親が高度成長期に盛んに働いた人たちなんです。だからわが家にはお袋の味というのがないんですよ。そう言うとお母に失礼ですが。

核家族・学校給食で育った世代ですよ。今子どもたちがいるんな事件、事故を起こしていますが、その親の世代がちょうどわたしたちなんです。自分の子どもを考えたときに、食というものを何か残してあげたかなあと……

——いや、細川さんはとても早起きだと

まちの地産地消メニューも好評

佐比内・ふる里レストランぶどうの樹店長

中田淳子さん



このレストランは農家の主婦などの組合員で平成七年四月に開店しました。午前十時から午後五時まで営業しています。中田寛子組合長を中心に、料理自慢の祖母さんたちが調理担当なんです。

初めはそばとアイスから始め、ビーフカレーやヒレカツ定食などもメニューに加えました。隣の産直、紫波ふる里センターから新鮮な食材を仕入れていることと、注文を受けてから作るというやり方は変わりません。特に定食にお付けする小鉢は、旬の味わいを楽しんでもらえると思います。店頭に並ぶ材料を見て、その日にお母さんたちが決めるものです。

から。レシビも豊富で、一食材で四、五種類のものを作り出すその腕前には、わたしも感心しています。

昨年からはラーメンと冷めんも始めました。リングを練り込んだ麺とリングジュースを入れたスープというオリジナルの味が評判になっています。だしの取り方もラ・フランス温泉館の料理長直伝の自慢の味です。

オーダーを受けてから作るので多くの種類ができませんが、「郷土料理週間」を設定するなどの構想もあり、ここでしか味わえないメニューへのこだわりができればいいと思っています。



レストランぶどうの樹の黒豚を使ったヒレカツ定食。このほかに、ラ・フランス温泉館湯楽々の料理長から指導を受けたスープが自慢のラーメンも人気とか。

か。以前「紫波ネット」の取材でうかがったときの料理のスピードはすばらしいかと取材者は感心しきりでした。(笑)

細川 お弁当は毎日四食、五食作らなければいけませんから、手早くやらないと送り出してはやれないですよ。

吉田 でも、怖いですよ。ただ作った物が、ずっと後になって「これが母親の味です」って言われるんですから。

町長 ただ作ったのじゃなくて、そこには愛情があるんですよ。やっぱり自分の思いを込めて弁当を作っているんですよ。彩りとか、今日は体調が悪いようだからこれを入れてやろうとかやっているわけです。

細川 確かにわたしが手を怪我してお弁当を作れない時期があって、娘たちも学食が食べられると喜んでいました。でも十日もしないうちにあきるのでね。「お母さん、やっぱりお弁当作ってちょうだい」って言われて、お弁当を復活させましたけれどね。

このごろ仙台にいった娘から電話がかかってくるんです。「お母さん、今日、いいエビがあったんだけど、どうやってたらあの料理できる?」とか、「あさがりに手に入ってたんだけど、味付けは?」と、すごく聞いてくるようになったんです。

町長 実はわたしもずっと弁当派なんです。町長になってから弁当はかっこ悪いから買ってくれと言われて、二日ほど外で食べたんです。三日目にどうにもならなくて、秘書に「弁当持ってきてくださいか?」って聞いたんです。(笑)「いいですよ」というお許しをいただいて。(笑)今では一年の四分の三は弁当です。

野崎 やはり自分のうちの空気が入っているからおいしいんですよ。

八重畑祐美子さん(以下「八重畑」) 息

子が学校で二年間だけ、うちから離れていったとき、帰郷すると「きんぴらごぼうを作ってくれ」だの「肉じゃが作ってくれ」と言われたものです。忙しくて、電子レンジで調理したものを弁当に入れると、「あれは頼むから入れないでくれ」と言われます。

町長 それが母親の味ですよ。

八重畑 わたしは盛岡出身で、嫁ぎ先が商売をしているところだったものですか

ら、料理をたくさん作るんだなというのは感じましたね。朝作ったものを昼も食べて、夜も食べて、でもあきることがないんですよ。あと、農家の親戚がいると、季節季節に白菜をいっぱい持つてきてくれたり、大根を持つてきてくれたり。まさに地元

の味さんまいです。わたし自身、実際は郷土料理を作る機会はありませんが、子供会るときにみずき団子を作ったりというのはこちらに来てから体験したことですね。サラリーマンの家庭でしたが、ずっと昔を思い出せば、おひなさまにはいつも色の付いた花まんじゅうやひな団子が母親の実家がわざわざ届けてくれたという記憶があります。手作りのきりせんしょの型とか、色を付ける方法とか、自然食じゃないですが、いろいろなことを思い出しますね。

根本淑子さん(以下「根本」) わたしは釜焼きっていう、黒砂糖を練った小麦粉の間に挟んでゆでたのを焼くおやつが忘れられないですね。

料理に大切なものは、素材が悪いも

野崎 料理で大事なことは、素材が悪いも



野崎 洋光さん

のはどんなことをしてもおいしくは作れないのだということなんです。子ども時代には「都会ってすごい街なんだ、すばらしい街なんだ」と憧れていました。食べ物もすごくおいしいんだろうと思っていました。ところがこの世界に入ってみると、先輩たちは吸い物などには化学調味料を使っていました。

わたしが化学調味料を使わない理由は、お客さんの反応が違うからです。例えば、「こちそうさま」と皆さんお帰りになりますが、喜んで帰ったか、お世辞なのかが分かるわけです。

調味料に頼らなくなると、必然的に食材が目が向きます。都会に集まる食材というのは地方からくるわけですが、それにもただ間に合わせでくるのか、特定の良い物が供給されてくるのかの違いがあるんです。皆、良い物を求めているのは確か。ですがその「良い」という基準が何なのか。良い



阿部 礼子さん

物というのは形や色じゃないということなんです。元をたどればわたしが田舎者だったからそういうことに気付くようになったんですね。僕らが子どものころにあったのは違うよなとかね。

——阿部さん、ご主人と一緒にきのこと探りをして、マツタケのほうが多いご飯を作ったと聞きましたか。(笑)

阿部礼子さん(以下「阿部」) いえ、そんな…わたしも去年まで明治生まれの祖母と暮らしていました、生まれたときから十人以上の大家族で育ったんです。その祖母が、今日はもちをつく日だとか、赤飯を炊く日だとか言うんですよ。この忙しい時に、わざわざわしさを感じながらも母親と二人で作って、仏さまや神さまに供えていました。今、祖母が亡くなって、改めてその大事さを思っています。わたしは正直言ってマツタケの食べ方も知りませんでした。例えばご飯にする場合は、最初からマツタケを入れると風味がだめになるから、炊き上げる直前に入れるのが一番だと教わったりとか…。

吉田 薫りマツタケだからね。

阿部 うちの主人もどっちかという素材を生かした食べ方がおもしろいと言ってこのごろ台所に立つてくれます。主人は魚が好きでよくさばいてくれるのですが、頭やあらの食べ方だったり、こういう食べ方もあるんだということを教わっています。わたしの経験と合わせて、これから健康で豊かな食生活をしていきたいと思えますね。

野崎 そういう生活が新しい伝統を作るんでしょうね。伝統というのは変わるんです。時代に適応していくのが伝統で、だから残っていくんです。例えば、東京に虎屋というようかん店があるんですが、ここは「昔



八重畑 祐美子さん

ながら」というので有名です。けれど少しずつ改良されているというんです。毎年味を変えているんです。この時代はこういう嗜好だろうか。

町長 県内で有名なお菓子のメーカーに、「ずっと同じ味なんですか？」って聞いたら、「その都度変えています」と言っていました。やはりいろいろ試行錯誤しながら作るものなんです。

野崎 おいしくないと残らないんですよ。まずいと残らない。(笑) だからもともと原形はこうだったけれど、うちではこうやって作るとるとい言葉一つ添えるだけで、息子の代になってまた作られるわけですよ。本当のことを言うと、僕も三十三歳後半からそういうことが分かってきたんです。年をとると体も病んでくるから、少し体に良い物を食べるんです。

——根本さん、思い出の料理って何かありますか？

根本 やはり昔からひつつみとかはしょっちゅう作ってもらいましたね。岩手はひつつみですよ。その家々によって中に入る物は違うのでしようけれども…

吉田 すべての家で違いますね。

根本 わたしが嫁いだ先が秋田県の鹿角市で、おばあちゃんから兄弟までいる大家族と五年間同居しました。男さんが好きで、

座談会 新しい伝統を作ろう

身近にある素材・可能性を再発見



春は山菜、秋はきのこを採ってくるんですよ。しかも味付けはシンプルなんです。すごくおいしいんです。山菜でもすぐその場で食べるのではなく、漬けて置いて、正月ぐらいに戻して食べるんです。イタドリってありますよね。ああいうのも漬けたら、ミズなども皮をむいて漬けたのを戻して、油いためとかすごくおいしいんです。漬けたことよってよりおいしくなるんです。

細川 だしが効くんですよ。わたしなんか今までは袋で買うみそだったんですよ。化学調味料でも入れないと、みそ汁らしくないという感じだったんです。ところが主人の実家に行くときと違いますが、手作りのみそで、煮干しが五、六本入っているだけなんですけど、すごくだしが効いておいしいの。

良い素材はそれだけでおいしく

野崎 よい素材はダイコンでもネギでもだしになるんです。うま味なんです。例えば汁の味付けには塩分が必要ですよ。うま味が一としたときに、この必要な塩分にしよう油を使うと百倍のうま味が広がるんで



根本 淑子さん

す。みそを使うと二百倍のうま味になるんです。それがだしなんです。西洋はみそ、しょう油がないので、乳製品や油を入れないうま味が作れないんです。そのためにああい濃いうま味を作るようになった。そう考えると、二十世紀は味を作ることが目的のようところがありませんが、二十一世紀はなるべく味を付けない、素材の味の時代になると思うんですよ。

町長 それはすごい言葉ですね。

吉田 町で一番いいのは、水だと思うんですよ。水が悪ければ味をごまかさなければならぬんです。だから紫波はこの水だけは大切にしていかなければならないというところ。やはり山に木を植えてとなくするわけですね。(笑)

八重畑 お酒屋さんが多いのも町の水がきれいだからですね。

町長 水分神社に行ったら「わたしは矢



吉田 百子さん

中なんです、お金を出してもいいからこの水を飲ませてください」という人がいました。そういう時代ですよ。

野崎 野菜も一番大事なのは鮮度なんです。人間の体は浄化もできるので、その性能を常に高めておくために良い野菜を食べないといけないんですよ。自分の体を直していくために。例えばわたしの料理は、お腹がいつぱいになってもたれていなかったはずですよ。(全員から「そうです」の声)

八重畑 どんどん入るんですよ。(笑)

細川 「いつぱいだ、いつぱいだ」と言いながら。(笑) いろいろなイベントで、出来合のお弁当なんかを食べると、お腹が張って嫌なんです。

野崎 体は正直だから、それを要求しているんですよ。僕がなぜこういうことを言うかということ、化学調味料を食べると、子どももたれるんですよ。ところが子どものジャンクフードが入っているんですよ。

子どもが外で遊ばなくなったのは、消化不良だから動くのが嫌なんじゃないでしょうか。科学的な根拠はないんですが、原因の一つだと思えます。子どもの胃に負担をかけているんじゃないかと。決してテレビゲームが楽しいだけじゃないと思うんですよ。元気ならばもともと外に出て遊ぶはずですよ。

産直が持つ「うまみ」の力

細川 最近産直のお客さんを見ると、「いやし」を求めて来ていると思うんですよ。年輩のご夫婦とかがすごく多いですね。それから若い人たち。髪を金色や茶色にした女の子が「店で買った団子は甘すぎてだめ。こういうのがいいんだよ」と言っているんです。今の若い人たちも捨てたもんじやな

いと思いましたね。(笑)

吉田 そこに会話があるということも重要なんです。スーパーはただ買うだけだけれど、産直は話をしているうちに、「これ、何で作るの」というような生活のスタンスまで入り込むんです。そこから生き方までいつているんですよ。

——今回は秋の食材を中心にレシピを組み立てていただきましたが、これからの季節ではどうでしょうか。

野崎 春はやはり山菜ですね。「春は苦味と食べなさい」という言葉があります。「夏は酸味と食べなさい」——暑い時期ですから、少しすっぱくして食べなさいと。「秋は辛味を食べなさい」——うま味があるから、ちよつと刺激を与えるわけですね。そして「冬には油を通して食べなさい」——体を温めるために熱を入れなさいということなんです。これは自然の極意なんです。

春というのは一年の中でも活動的なんです。昔は野菜が少なかったから、冬は乾物などが中心のため体の中がどうしても固まってしまふんです。それを和らげるために繊維質の物が春に出てくるんです。ただ都会の山菜は苦味しかない。うま味がないんです。それは栽培だから。だから都会の人は山菜が嫌いです。ところが皆さんはおいしい山菜を知っているんですよ。



藤原孝町長



細川 栄子さん

最後に町長から一言お願いします。

町長 今の現況を百年後、永劫永遠と伝えていくことは、やはり子どもたちにその味を覚えさせ、次の世代に引き継ぐということをやっつけていかなければならない。そうすると、やはりわれわれより若い人たちが子どもたちに伝えていくことをしていかなければならないと思います。これからもご協力をお願いいたします。本当に今日はありがとうございました。

野崎 いや、わたしも勉強になりました。これからはそういうことを心がけて料理を作っていくこと。(笑)

この町はある意味で進んでいるんです。今のようなお話を聞いて、僕の故郷にもこうした考えを広めたいですね。

この後、野崎さんは水分神社で水を味わい帰路につきました。町ではこれからも地産地消推進のため、こうしたレシピづくりを進めていきます。



まちで見つけた ホットニュース

旧年中はご協力ありがとうございました。
今年度もおしゃまいたしますが
よろしく願い申し上げます。



文芸の魅力や楽しさを皆に 新春対談で選者のお三人

紫波ネットお知らせ版や有線放送の文芸の選者としておなじみの菅原照子さんと吉田一路さん、熊谷岳朗さんが一堂に会し、このほど有線放送の新春番組（一月三日の夜と翌日の朝放送）の収録が行われ、

短歌 村落の遠く連なる山の上に苔満ちくる新たな年
俳句 春の駒嘶くむかし馬の郷
川柳 人の性見てきた馬の瞳が深い

れました。選者の皆さんは「自分の心を温め豊かにし、自分の楽しみになる。もっと広めたい」など文芸の魅力について話されました。文芸についてのお問い合わせは企画課企画係まで

菅原照子
吉田一路
熊谷岳朗

結成から五年目の発表会 星山小ユニサイクルクラブ

星山小学校（高橋セツ子校長）を中心に活動する星山小ユニサイクルクラブ（佐々木広監督）は結成から五年目になるのを記念し、十二月十八日、同校体育館で初めての発表会を行いました。メンバーは幼稚園児から小学五年生までの二十二名、日話や赤石地区の子どもたちも一緒に活動しています。当日は家族など約六十人が見守るなか、メンバーは軽快な音楽や手拍子に合わせて、元気に見事な演技を次々と披露。また第一回岩手県一輪車競技会で第四位を受賞した演技も行われ、会場は大いに盛り上がりました。



みんなで明るいお正月を 婦人歳末助け合い演芸会

今年で三十二回目となる紫波町連合婦人会（瀬川智子会長）主催の歳末助け合い演芸会が十二月二日、中央公民館で開催されました。紫波童謡の会のオーブニングコーラスに続き、二十八団体が歌や踊りをにぎやかに披露しました。「みんなで明るいお正月」をキャッチフレーズに行われた恒例の演芸会、益金三十万円が歳末助け合い基金に寄付されました。



夜光反射材で交通安全 交通指導隊が呼びかけ

町交通指導隊（深澤剛隊長）は十二月二日、中央公民館前で高齢者の交通事故防止のため、夜光反射材のPRを行いました。この日は歳末助け合い演芸会とあつて会場には多くの高齢者が集まり、隊員は一人ひとりに「気をつけて」と声をかけ、靴のかかとに反射材を張っていました。夜光反射材には靴に張るものや、たすき型、キーホルダー型などさまざまなたいプがあります。夜光反射材は紫波警察署に隣接する交通安全協会で購入することができます。



情報提供で安全で快適な生活を 郵便局と町が契約締結

町では十二月十八日、紫波郵便局と不法投棄等情報提供に関する業務委託契約を、また町内五力所の郵便局と道路の損壊等の情報提供に関する覚書の締結を行いました。これは安全で快適な生活環境を保ち、住民の利便の増進を目的に不法投棄や道路損壊などの情報を提供していただくというものです。なお不法投棄などの情報提供についての契約は遠野に続き、県内では二番目となります。

去投棄に関する業務委託契約締結式
道路の損壊等に関する覚書





男女で協力しあい 住民の力を 地域づくり

シリーズ3
男女共同
参画社会
を目指して

町では、町民の皆さんが参加してつくる「男女共同参画基本計画」の策定準備を進めています。前号では、男女共同参画社会の基本的な考え方を取り上げました。本号では、女性の社会参画実現に向けて取り組む五つの目標に触れてみます。

① 人権の確立

男女という性差にとらわれず、各人が社会の対等な構成員として認めあい、誇りをもって活動し、男女が共に一人の人間として敬意が払われる社会を形成することで人権が確立されます。

② 政策・方針決定過程への参画による民主主義の成熟

男女が等しく政策、方針決定過程に参画し、その利益を享受するとともに責任を負うことで、民主主義の成熟を促し、バランスのとれた社会の形成に寄与します。

③ ジェンダーに敏感な視点の定着と深化

あらゆる社会システムの構築とその運営にあたっては、男女の平等社会実現にどのような影響を与えるか常に検討し、本当の平等の達成に向けて努力する必要があります。

④ 新たな価値の創造

これからの社会を豊かに創造していくため、さまざまな人が社会のあらゆる分野に参画する必要があります。これにより多様な生き方の選択肢が広がり、共に質の高い生活を実現することができます。

⑤ 地球社会への貢献

「貧困・人口・環境」といった地球的な課題や「平等・開発・平和」など全世界の恒久的な課題に連帯して取り組むため、女性の地位向上と参画が必要になります。

今後、男女共同参画社会の実現に向けて、このコーナーでさまざまな情報をお届けします。ご意見をお寄せください。

【担当】 社会教育課 ☎ 672-33362 有線 01-8941

高齢者向け賃貸住宅情報が容易に入手

「高齢者の居住の安定確保に関する法律」の制定により高齢者が安心・円滑に入居できる賃貸住宅の情報を入手できるようになりました。

【高齢者円滑入居賃貸住宅の登録】 賃貸住宅を経営している人は、地方振興局土木部の窓口で登録できます。

【高齢者円滑入居賃貸住宅の閲覧】 地方振興局土木部の窓口で閲覧できます。ただし法律が施行されたばかりですので、登録の有無についてあらかじめお問い合わせください。

【問合せ】 盛岡地方振興局土木部建築指導課 高齢者円滑入居賃貸住宅担当 ☎ 629-6650

町営住宅入居者を募集

町営住宅、あき住宅の入居者を募集しています。申込み期間は一月十八日（金）までです。

【問合せ】 都市計画課建築住宅係 ☎ 672-2111 内線 525・527 有線 01-8831

国保税の納め忘れはありませんか

国民健康保険は加入者の相互扶助の制度です。また国民健康保険税（国保税）は保険給付費（医療費）の約五〇パーセントをまかなう重要な財源となっています。国保税の納め忘れがあると個人だけでなく、加入者全体の医療費の支払いに支障をきたすことになります。

国保税を特別な理由もなく滞納していると、有効期限の短い「短期被保険者証」を交付する場合があります。

滞納の期間が一年を越えると、再度滞納の理由などを調査した上で「資格証明書」を交付する場合があります。この場合、医療機関で受診した際の費用はいったん全額自己負担することとなります。滞納が長期になると、法律に基づいて預貯金、給与、不動産などの財産を差し押さえることがあります。

国保税の納付について、どうしても期限までに納めることができない事情のある人は、事前にご相談ください。

【担当】 町民課国保係 ☎ 672-2111 内線 148 有線 01-8900 / 税務課納税係 ☎ 内線 132 有線 01-8912



地域社会の頼れる相談相手です

新たな民生児童委員・主任児童委員

民生児童委員は厚生労働大臣から委嘱を受けて、児童や障害者、高齢者、母子家庭など地域社会で困っている人を援助しています。十二月三日には町総合福祉センターで、新たに委嘱された民生児童委員、民生区長、主任児童委員、児童区長の皆さんに辞令交付式が行われました。



民生児童委員の皆さんの主な活動・相談内容

※ほかに町や団体にも相談できます

家族や障害についての相談

- ◆生活保護 病気やそのほかのことで生活に困っているとき
- ◆身体障害者と知的障害者 身体障害者の厚生医療や補装具受給、厚生援護施設への入所などで相談したいとき。また一人で生活できない重度の身体障害者や知的障害者、またそのような児童がいる家庭で相談があるとき
- ◆児童 子どもの養育や保育、またそのほかのことで困っているとき
- ◆母子(父子) 配偶者との死別、離婚などにより、家庭で困っているとき
- ◆以上のことは、委員とともに生活環境課 ☎672-2111 内線157-159が担当します。

長年の功績たたえ各感謝状贈呈

当日は、これまで民生児童委員として活躍してきた皆さんに、長年の功績に対する感謝状の贈呈式が行われました。

表彰を受けた皆さん(順不同・敬称略)

- 厚生労働大臣感謝状 菊池容子(二日町) / 中川敬氏(佐比内) / 中野成子(高水寺) / 佐藤悦造(中島) / 細川英也(南伝法寺) / 熊谷隆徳(桜町) / 田鎖誠子(北日詰) / 吉田久作(犬吠)

高齢者に関する相談

- ◆高齢者 在宅福祉サービスや介護サービスのことで相談があるとき
- ※以上のことは、委員とともに在宅介護支援センター ☎671-1101が担当します。

各種基金などの相談

- ◆生活福祉基金の貸付 低所得世帯へ資金を貸し出す制度の利用。仕事、生活、医療、住宅改造、技能取得、就学などの資金が必要になったとき
- ◆助け合い金庫の貸付 低所得世帯を対象に、五万円を限度に一時的な生活資金を無利子で貸し出す制度の利用。急な出費があるときなど
- ◆生活相談 生活する上で困っていることがあるとき
- ◆その他の相談 ボランティア活動、そのほかの福祉について相談したいことがあるとき
- ※以上のことは、委員とともに紫波町社会福祉協議会 ☎672-3258が担当します。

- 森 / 藤原貞(南伝法寺) / 新里光子(稲藤) / 中里雄子(片寄) / 佐々木秀子(桜町) / 佐藤登志男(彦部) / 阿部百合子(星山) / 山影ミヨ(佐比内) / 多田恒夫(佐比内)
- 知事感謝状 西在家悦子(上平沢) / 幅野スミ(南日詰) / 藤原正義(北沢)
- 町長感謝状 成海賛子(二日町) / 横澤裕子(桜町) ほか厚生労働大臣感謝状と知事感謝状を受けた皆さん

民生児童委員の皆さんへお気軽にご相談を

民生児童委員協議会
 会長 彌勒地 武彦 (土館)
 副会長 阿部 節子 (星山)
 副会長 阿部 實 (平沢)

任期：平成13年12月～
 16年11月

担当行政区	氏名	住所	電話番号	
日誌	1,2区 高橋 光雄	日誌字石田	676-2822	
	3区 菊池 静子	日誌字石田	672-2549	
	4,5区 鈴木 光子	日誌字郡山駅	672-3404	
	6,7区 小椋 節子	日誌字西裏	672-3728	
	8区 棚山 力	日誌西三丁目	672-2217	
	9区 藤根 正	日誌字中新田	672-2217	
	10区 吉田 廣志	日誌字朝日田	672-2557	
	11区 高橋 節子	日誌字朝日田	672-3520	
	12,13区 星川 英三	二日町字北七久保	676-6185	
	14区 似里 ヒロ子	日誌字七久保	676-3749	
	15区 東海林 健一	日誌字七久保	676-4154	
	16,17,18,19区	佐々木 正剛	紫波中央駅前三丁目	672-3003
	古館	1,2区 戸塚 巖	二日町字北七久保	672-2477
		3,4,18区 星川 ヨリ	高水寺字土手	672-3126
		5,6区 高村 忠男	高水寺字中田	676-3949
7,8区 水本 清子		中島字鷲内	672-2764	
9,10区 北條 信雄		二日町字北七久保	672-3306	
11区 林下 英子		中島字前郷	672-3720	
12区 八重樫 紀恵子		中島字前郷	672-4828	
13区 佐々木 光枝		高水寺字中田	672-3564	
14,15区 佐藤 隆子		中島字桜田	676-5187	
16,17区 佐々木 アサノ		高水寺字小屋敷	672-4407	
19区 岡村 晋	二日町字北七久保	676-4439		
水分	1,2区 武田 正夫	上松本字柿田	673-7345	
	3,7区 小松 國男	吉水字祭田	673-6629	
	4,5区 浅沼 敬子	宮手字越場	673-6777	
	6区 藤原 澄子	下松本字下二合	673-7450	
	8,9区 藤原 綾子	小屋敷字京田	673-6213	
	10,11区 菅原 時枝	南伝法寺字中屋敷	673-6443	
12,13区 菅原 善昭	南伝法寺字両沼	673-6453		
志和	2区 細田 一子	上平沢字南馬場	673-7204	
	3区 咲山 僂美	土館字内川	673-7619	
	4,7区 彌勒地 武彦	土館字彌勒地	673-6845	
	5,6区 小田中 輝雄	稲藤字田屋	673-6476	
	8,9区 中田 朝子	土館字関沢	673-6987	
	10,13区 畠山 光雄	土館字尻掛	673-7737	
11,12区 櫻田 正憲	片寄字中平	673-7428		

担当行政区	氏名	住所	電話番号
志和	14,15区 笹井 岳雄	片寄字鷲森	673-7455
	16,17区 高橋 了	片寄字野崎	673-7807
	18,19区 小田中 百合子	片寄字川原	673-8033
	20,21区 松岡 昭男	片寄字野尻	672-3825
	1,3区 佐藤 ナヲ	平沢字野田	676-5454
赤石	2,18区 阿部 實	平沢字松田	672-4193
	4区 伊藤 義一	桜町字田頭	672-3759
	5,6区 長谷川 力夫	桜町字本町川原	672-3851
	7区 野崎 忠雄	北日誌字牡丹野	672-2796
	8,9区 北條 千鶴子	北日誌字白旗	672-5754
	10区 阿部 敏朗	北日誌字白旗	672-3192
	11,12区 箱崎 正子	南日誌字箱清水	672-3650
	13,14区 滝浦 美津子	南日誌字箱清水	676-5209
	15,16区 高橋 勝男	犬測字上田	676-5346
	17区 岩清水 正利	犬測字上田	672-4271
彦部	1,2区 佐藤 正次	彦部字竹原	671-9002
	3,4区 佐藤 嘉吉	彦部字久保	672-3021
	5,6区 太田代 静男	大巻字門田	672-3355
佐比内	7,8区 阿部 節子	星山字東田	672-3277
	9,10区 八重嶋 八重子	犬吠森字境	672-3613
	1,2区 中田 公司	佐比内字芳沢	674-2055
	1,3区 沼田 健浩	佐比内字芳沢	674-2031
	4区 曲木 トミ子	佐比内字中沢	674-2004
	5区 松坂 みき子	佐比内字館前	674-2046
	6,7区 高橋 信行	佐比内字横寺	674-2285
	8,9区 菅原 祐子	佐比内字田屋	674-2324
	1,2区 吉田 公子	赤沢字座比	672-2098
	1,3区 藤原 弘子	赤沢字元沢	676-2694
赤沢	4区 松坂 嵩	船久保字百沢	676-2764
	5,7区 古澤 得夫	北田字星川	676-2294
	6区 中村 勇一	遠山字上小深田	672-4566
	8区 福田 惇	山屋字下蟹沢	676-5369
	1,2区 北田 一コ	北沢字御前	696-3634
長岡	3,4区 横沢 里八	栃内字小畑	696-3625
	5,6区 佐々木 清	東長岡字竹洞	672-4342
	7,8区 遠山 好	西長岡字六日町	672-4521
	9,10区 細川 玲子	西長岡字飛鳥田	672-4557
	11区 阿部 娟子	犬吠森字小路口	672-2685

主任児童委員

任期：平成13年12月～16年11月
 民生児童委員の皆さんと連携して児童の福祉に関わる仕事をしていただきます。厚生労働大臣が民生児童委員から3人を指名しました

民生区	氏名	住所	電話番号
水分・志和	熊谷 育子	片寄字日当	673-6658
日誌・古館・赤石	中田 芳子	南日誌字蔭沼	672-2245
彦部・佐比内・赤沢・長岡	阿部 礼子	星山字柏森	676-5389



シリーズ【働く人に会う】
柔らかな熱意

片寄の志和握里センター「もっす」の壁面を飾るのが富岡敦子さんのリースだ。ドライフラワー作りから始まったという作品の数々は、富岡さんが身の回りで見つけた花木で美しく飾りつけられている。「これはアケビで、これはクズ、あとこっちはモミジを使っているんです」。ちょっとはにかみながらも教えてくれるその種類は、驚くほど多彩だ。「天然のホップも良い色になりますし、綿の原料でもある綿花もかわいいアクセントになりますね」。基本だけは勉強して、後

は自己流と謙遜するが、配色と立体性を強調した作品はぜひとも部屋に飾りたくなる。これほどの作品なら…と思ひ、受賞歴をたずねると、一度もコンクールには応募したことがないという。「賞がほしいと思いはじめると、作る喜びとは違ってくると思うんです。作るものに対して納得できればそれでいいんです」——自己顕示欲が横行する現代で、貴重な言葉だ。改めて作品を眺める。大事なのは勲章ではなく生きている証であることを、それらは柔らかく教えてくれた。

編集後記 明けましておめでとうございます。今月は新年にふさわしくカラー版をお届けしました。美しく、おいしそうなお料理の数々にうっとりとした見とれたのは私だけでしょうか。実際に作ってみると手軽に挑戦できるものばかり。ことわざに「馬には乗って見よ人には添って見よ」というのがあります。まず手始めはデジカメ。今年からデジカメを持って、皆さんのところにおじゃましますので、よろしくお願いします。(佐藤)

【ご意見・情報は】

企画課「紫波ネット」情報係まで

【ホームページアドレス】

<http://www.town.shiwa.iwate.jp>

【メールアドレス】

info@town.shiwa.iwate.jp

【紫波ネット1月号】〈平成14年1月10日発行〉

発行◆紫波町 〒028-3390 岩手県紫波郡紫波町

日詰字西裏23-1 ☎672-2111

印刷/川嶋印刷株式会社

町長メッセージ 新しい年を迎えて

二〇〇二年の元旦、皆さまには希望に満ちた新たな年を迎えられましたこと、誠におめでとうございます。

さて昨年は紫波町の目指す未来像を描いた紫波町総合計画と環境・循環基本計画を策定しました。また循環型まちづくり条例も制定し、「環境と福祉の町」として発展する基盤ができたことと自負するとともに、まさに町が目指す道筋が明らかになりました。しかしこれらは町民の皆さまの参加、ご協力なくしては、実現が不可能であるとの思いを今、強くしています。私は行政は町民の役に立つ組織であるべきだと常に考えています。情報を開示し、相互理解のもと、連携して発展していくことが望ましいと思います。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。馬は長い歴史の中で、人との関わりを数多く持っています。馬に関する言葉が多くあるのは、馬が農耕馬、家畜として飼われ、私たちの生活にとって身近な存在であったことに由来するのでしょうか。その中の一つに「ウマが合う」という言葉があります。互いに心が知れ、しつくりいくという意味があると思います。町民と行政が今年の干支、馬にちなみ、ウマが合う行政を目指していきたい考えます。職員ともども目標に向かって精進してまいります。

(藤原 孝)