



突然ですが、七ヶ宿町の郷土料理を知っていますか？

知らない！

ちょっとわがらないです

まったく知りませんわ...



え〜っ！これは大変！

## 第2話

# 郷土料理伝道師 ナナイロレインジャー ソウルフードピンクの始動！



市川栄子さん

高橋富美さん

### 健康な暮らしは食生活から！ 「私たちの健康は私たちの手で」が合言葉

市川：私たちは「七ヶ宿町保健連合会食生活改善推進部」。昭和40年に全戸加入の保健会ができ、その後住民の健康を守るために各地区の人が養成講座を受け、約30人が推進員になりました。

高橋：毎月講習会を行い、それを各地区で伝えています。今ならメタボにならない食生活や、塩分を控えたメニューですね。また移住されてきた方々に郷土料理を体験していただく取り組みも行っていきます。

### 郷土料理を通して知る七ヶ宿の歴史や文化、そして豊かな自然の恵み

高橋：七ヶ宿は自然からの恵みが豊か。春は山菜、秋はきのこを採って、それを干したり塩蔵して毎日食べてきました。山間部では米が作れなかったので猟をする人はうさぎや雉を獲り、物々交換していました。

市川：参勤交代のお殿様はここの「笹巻」をとても気に入って、通った時は必ずご馳走になっていったそうです。他にも地区によって様々な郷土料理があります。その中でも、戦後開拓された長老地区でじゃがいもやかぼちゃしか採れなかった頃、塩味の焼いた芋だけでは子どもたちが飽きるから...と、工夫して生まれたのが「芋すりだんご汁」です。助け合って生きてきた暮らしから生まれた

素晴らしい宝物なので、ぜひ残して、繋いでいてもらいたいですね。

高橋：一度体験すれば、懐かしいふるさとの味に目覚めるかもしれないですよ。

郷土料理って、一言で言うと何ですか？

魂です...そう、

# ソウルフード！

# ジャン！



七ヶ宿町の「ソウルフード」を多くの人に伝えるべく、ソウルフードピンクたちが動き出した！



## ソウルフードピンク登場！

七ヶ宿町住民交流会

# 「芋すりだんご汁」を作ろう！ in Book&Cafe こらっしえ



材料 (4人分)	作り方
じゃがいも...400g (4個)	1 ①の野菜と鶏肉は食べやすい大きさに切り、だし汁・しょう油・酒で煮込み、汁を作る。
鶏肉...80g	2 じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
ごぼう...60g	3 さらに袋で②をしぼり、汁と実に分ける。
大根...120g	4 しぼり汁は上澄みを捨てて、デンプンをとる。
にんじん...60g	5 しぼった実④のデンプンを加えて混ぜる。
しめじ...80g	6 団子をまるめ①へ入れて煮込み、最後に切ったねぎを加える。
ねぎ...60g	
だし汁...500cc	
しょう油...大さじ2	
酒...大さじ1	

1 汁はソウルフードピンクたちが事前に準備！ 団子を作るところからみんなでスタート！

2 昔はこれが子どもたちのお手伝いだったんだって

3 あんまり強く絞らないほうがいいですね。

4 デンプンが沈んだら、上澄みを捨てて...

5 絞った実とデンプンを混ぜます。

6 団子を鍋に投入！

まずはじゃがいもをすりおろして...

さらし袋で絞る！

火が通りやすいようにくぼみをつけて...

煮込んで透明になれば完成！

手間がかかるから美味しくなるんだよ！

いざ実食！

もちもちして美味しい♡

じゃがいもじゃないみたい！

優しい味の汁も合うね！

みんなに美味しさが伝わってよかった！おうちでも作ってみてね！

参加者の声



安藤瑞希さん



灯縁ちゃん

七ヶ宿の料理や暮らしの知恵をもっと知りたい！

娘が離れずあまり調理に参加できませんでした。見て、覚えて帰ってくればよかったと温かく言ってくれて嬉しかったし、郷土料理を知ることができて良かったです。主人が料理好きなので、家でも一緒に作りたと思います。また暮らしの豆知識を教えてください。機会があれば参加したいです。

ソウルフードピンク始動！動画もご覧ください！

