



第119回

市の食育の一環として、郷土料理の授業が昨年10月27日に河東小学校で実施されました。講師として参加した市管理栄養士が、市の食育の現状や授業の様子を紹介しています。

未来に つなごう 宗像の郷土料理

次世代に向けての食育

第2次健康むなかた食育プランでは、「次世代に受け継ぐ食育」を目標とし、「郷土料理や行事食などを通して食文化を知る」ことを目指す姿の一つに掲げています。郷土料理や行事食などの「和食」は、米を主食に、地域の気候風土に適した食材を組み合わせて食べること、バランスよく

宗像市の現状

宗像の子どもたちにとって郷土料理は身近なものではないことがアンケート(*1)で分かっています。その理由として、食の欧米化や、市内

普及への取り組み

郷土料理の普及に向けて地域の関係団体と共に料理教室などを実施し、子どもたちが宗像ならではの食事に触れる機会をつくっています。平成28年10月27日に河東小学校5年生の児童が郷土料理を調理し、試食しました。河東地区食生



ぎすけ煮の材料を切っている授業の様子

活改善推進会(食進会)の協力のもと「のうさば」「ぎすけ煮」「椿油ごはん」を作りました。初めて作る宗像の郷土料理に慣れないながらも、丁寧に作業する姿が見られ、普段関わることの少ない地域の食進会のみなさんとの会話も弾んでいまし

た。「味が無いのにならして炊いたら鶏ごはんみたいになるの?」「家族にも食べさせたい!もっと簡単に作れないの?」と、食べて味を知るだけでなく、自分たちの手で作ることでさらに興味も広がり、自分が住む地域への思い入れが変わってきたようでした。

(市管理栄養士・中野美穂)

ぎすけ煮 (4人分)

宗像の大豆は、品質日本一を受賞するほどの名産品です。宗像の鐘崎漁港でも水揚げされているいりこも使用します。今回の授業で子どもたちと作って人気だった、甘辛い味付けの「ぎすけ煮」を、ぜひ家庭で作ってみてください。

〈材料〉

- ▽水煮大豆…140g
- ▽昆布…10cm角
- *テンペも可
- ▽砂糖…大さじ3
- ▽片栗粉…大さじ2
- ▽しょうゆ…大さじ2
- ▽いりこ…1/2カップ
- ▽酒…1/4カップ
- ▽ごま…大さじ1
- ▽揚げ油…適量

〈作り方〉

- ① 水煮大豆は水気を切って、片栗粉をまぶして揚げる
- ② いりこを素揚げする
- ③ 昆布は水でもどし、細切りにする
- ④ ごま、砂糖、しょうゆ、酒をフライパンに入れ、沸とうさせ、煮詰める
- ⑤ ④に①②③を加え、からめる



ぎすけ煮

*テンペとは、大豆を発酵させた宗像の新しい名物です



生活再生 無料相談会

日時 2月3日(金) 午前10時～午後4時

会場 市役所本館1階・第1相談室

相談内容 多重債務や家計問題、臨時的な生活資金の貸付

申込締切日 2月2日(木)

申込先 グリーンコープ生活再生相談室

092(482) 7788

シニアライフの基礎知識

日程/内容

2月3日/「終活ノートを書こう」、他

同10日/「相続と遺言の基礎知識」

同24日/「知っておき

たい成年後見制度はか

*いずれも金曜日

時間 午後2時～同4時

場所 コミセンわじろ(JR福工大前駅構内)

定員 各回先着30人

参加料 1回500円

*詳細は問い合わせを

*市後援

申込締切日 1月30日(月)

申込・問い合わせ先 NPO法人市民後見センターふくおか

092(661) 1500

通り4・8・28福岡トヨタビル地下2階

内容 腎臓を守る生活や食事について腎臓内科医師の講演と、患者家族の実践的な食事の話

定員 先着300人

参加料 無料

申込締切日 2月10日(金)

申込方法

092(713) 8020

ハガキ 〒810-0044/福岡市中央区六本松1-2-16/福岡県腎臓病患者連絡協議会

092(733) 4200

fuk@titani.ocn.ne.jp

編集後記

年末、宗像大社の古式祭に初参加。約800年も守り継がれる収穫感謝祭だ。早朝、拝殿での神事に続き、場所を移して御座(おざ)がスタート。クネンボ、ゲバサモなどの食材による昔ながらの食事を栗箸で食べる。祭の名前どおり気分は古にタイムスリップ!同時に自然や伝統に感謝する良い機会になった。(い)

このまちに住んで60年。程よい田舎と都会の空気が心地よい。列車で買い物に行っても騒々しさに我慢できず、そそくさと帰宅。宗像の豊かな自然はなんて贅沢だろう。宗像が大好き。まちへの愛着は、恩返しとして地域のボランティア活動につながった。新しい年、仲間との出会いが楽しみ。(も)

鶏肉はいろんな食材と相性がいいし、我が子の離乳食でも大活躍してくれた。もちろんお弁当のおかずにも重宝している。そんな鶏が宗像の名物だと知ったのは、実は最近。知ると意識が変わる。毎朝聞き慣れたあの元気な声は、近所で飼われている鶏たち。古代からの声だと思ふと感慨深いなあ。(き)