

くらよし

December 2011 12

平成23年12月号

No.1402

今月のトップ：人×「食」＝？

倉吉の食材に触れ、味わう
～北谷小学校4年生がそば打ち体験～



CONTENTS

- 天皇、皇后両陛下が倉吉をご視察・2～3
- 人×「食」＝？……………4～7
- 平成22年度決算報告……………8～11
- 遙かな町へ 谷口ジロー原画展……………12
- インフォメーション・プラス……………13～15
- インフォメーション……………16～19
- あんしんファイル/介護予防……………20～21
- ハート・バリアフリー……………22
- 倉吉市同和教育研究会
 市民活動委員会活動報告……………23
- まちかどピンナップ……………24
- シナプロ韓国/とりたん……………25
- 出かけてみよう……………26～27
- 元気通信/人口……………28

優しい笑顔で――

10月31日(月)、天皇、皇后両陛下が倉吉を^ご視察



▲倉吉博物館前にて
両陛下は、お迎するため
に椿ノ平に集まり、小旗を
振る市民に向かい、何度も
歩みを止め、手を振られま
した(左頁下の写真も同じ
時の写真)

◀JR倉吉駅にて
特別列車で倉吉に到着さ
れた両陛下が、エレベーター
から姿をお見せになると、
集まった市民から大きな歓
声が上がりました。
両陛下は、笑顔で手を
振って応えられました。

▼特別列車が倉吉駅に到着。



▲JR倉吉駅前には両陛下をお迎えしようと多くの市民が集まりました。





▲倉吉博物館にて

JR倉吉駅を出発された両陛下は、最初に倉吉博物館をご訪問。

倉吉クラギ織オリや稲扱いなせき千刃せんばなどの民俗資料や前田寛治の洋画、国の重要文化財に指定されている装飾ゾウシ持壺モチ付装飾ゾウシ器台キダイなどをご覧になられ、倉吉織保存会顧問の福井貞子さんと根鈴輝雄館長による説明を受けられました。

根鈴館長は、「両陛下から、『これからも市民のために、歴史や文化を伝えていくよう努めてください』とお言葉をいただいた。何度もうなずかれるなど、非常に熱心に話を聞いていただき、こちらがお話ししやすいように配慮していただいたと思う。特別展ではなく、市民がいつも見ている博物館の所蔵品を同じように見ていただいたことに意義深さを感じる」と振り返りました。



▼白壁土蔵群にて

両陛下は、多くの市民の歓迎を受け、時には笑顔で歩み寄り、声をお掛けになる場面も。

倉吉町並み保存会会長の桑田東之夫くわいたあづみさんや同事務局長の真田廣幸まのひろゆきさんの案内で、古い土蔵や商家の町並み、それを活用した「赤瓦」の様子などを視察され、関心を寄せておられました。

◀倉吉市役所にて

ご休憩をお取りになられました。

石田市長は、「両陛下に、倉吉を『良いまちですね』と言っていた。国の登録有形文化財である本庁舎などについてご説明した際、とても気さくで熱心に聞いていただいた」と振り返りました。



▼明高のそば



◀こも豆腐



▼どんどろけ飯



人×食

倉吉を食べる。
倉吉で食べる。
倉吉を愛す。

「食」は、「生命の源」です。いつまでも元気で健康的な生活を送るためには、日ごろから栄養バランスなどを考えた食事をする必要があります。

また、「食は文化なり」ともいいます。各地の郷土料理は、先人の知恵や工夫が込められ、その土地の地形・気候・産物・歴史などの特色と深く結びついています。

倉吉の風土が育んだ「食」と人が掛け合わさった時、何が生まれるのかを探りました。



▲山本紀子さん
10月14日(金)、多年にわたり食生活改善事業の発展向上に尽力したとして、厚生労働大臣賞を受賞されました。



倉吉市食生活改善推進員連絡協議会

倉吉市には「食改さん」の愛称で親しまれる女性たちがいます。彼女たちは「倉吉市食生活改善推進員連絡協議会」(以下「食改」)のメンバーです。

その名のとおり、食に関する知識や食生活改善の必要性を、地域の人たちに広める活動をしています。平成23年度の会員数は245人。

会長の山本紀子さんは、「私たちの活動は、成果がすぐには見えませんが、長年に活動が続けることで、良い結果に結びつくと思っています」と話します。

食改さんの活動は、地区ごとの介護予防教室や健康教室、親と子の食育教室、男性や高齢者を対象とした料理教室などの講習会、イベントへの参加、郷土料理の伝承など多岐にわたります。

会員の年齢層はかなり幅広いのですが、活動の雰囲気は和気あいあいとしています。

「いつにもぎやかで、楽しく活動に取り組んでいます。会員は講習会等で得た知識を、地域の講習会で話したり、イベントで料理を振る舞ったりして、工夫を重ねて普及させています」と山本会長は話し、「地域の

人とふれあい、手をとりあい、楽しい人生を送ることが出来る健康管理の輪が広がること。それが私達の願いです」と笑顔で語りました。

どんどろけ飯とこも豆腐

「倉吉の郷土料理と言えば、『どんどろけ飯』と『こも豆腐』が有名です」と保健センター栄養士の谷口志保さん。どんどろけ飯

県東・中部地区で冬至前後に作られており、豆腐飯とも呼ばれています。豆腐を炒める時の音が、パチパチとどんどろけ(雷)の音に似ているためこの名前がつけられたといわれています。もとは豆腐に大根や大根の葉を加えただけの簡単なものですが、次第に山菜なども加わるようになりました。

こも豆腐

こも豆腐は、倉吉市とその周辺に伝わるお祝いの一品です。お正月や祭り、法事など特別な日には欠かせない伝承料理でした。豆腐をわら(こも)で包むことによって、わらの香りが豆腐に移り、風味よく、またわら一本一本の筋が豆腐について独特な形に仕上がります。

この2つの郷土料理を、食改さんに作っていただきました。

食改×どんどろけ飯・こも豆腐

11月8日(火)、上灘公民館調理実習室。食改さんたちは、手際よく下ごしらえをしています。忙しく手を動かす間にも世間話に花が咲き、とてもにぎやか。

「どんどろけ飯」と「こも豆腐」は、どちらも豆腐を使う料理です。「昔、鳥取藩の池田の殿様が、貧しい藩政や領民の暮らしのために、魚の代わりに豆腐を食べることを奨励したという話が伝わっています」と食改さんの一人が教えてくれました。また、「こも豆腐は、最近、わらの農薬を心配して敬遠する人もいますが、地域では子どもたちに伝承しようという取り組みもあります」。

調理のポイントには薄めの味付け。食物繊維が豊富で、しかもコレステロールが少ないため、動脈硬化など生活習慣病予防にも最適な料理です。どんどろけ飯は、具材をあらかじめ油で炒めることで香ばしさが増し、素材のうま味がいつそう引き立ちます。こも豆腐は、素材で淡白な味わいにより、素材のおいしさが一層引き立ち、ほっと安心できる味わいです。

倉吉の「食」は、素材で心と体に優しいものでした。

倉吉市食生活改善推進員×郷土料理

= 健康づくり



▲大江博文さん



そばだけでなく、天ぷらも▶
地元明高産の山菜や野菜を
使います。

石臼の会

関金町明高は、東大山の麓の豊かな自然に囲まれた50世帯ほどの小さな集落です。その真ん中を走る県道「倉吉江府溝口線」沿いに、大きな水車が目を引く平屋の建物「水車の郷体験工房」があります。

水車の郷は、明高の集会所なのですが、春から年末にかけての日曜日は、地元で栽培される良質のそばを、地元住民が打って提供する「そば屋」であり、訪れた人がそば打ちを体験できる「体験工房」になります。

「明高は50年くらい前、親父が小さいころまでは、そばの栽培が盛んだった。けれども、若者が集落を離れるようになると廃れてしまった」と話すのは、明高の住民が水車の郷を運営するために結成した「石臼の会」現会長の大江博文さん。

「急速な過疎に悩む明高を、何とかしてもう一度『うるおいのある村』にしよう」と住民みんなが知恵を出し合って考え、そば栽培を復活し、そばをメインとした地域活性化の拠点施設をつくらうという話になった。国や県の補助金も得て、オーブンしたのは、平成10年。明高の全世帯が人とお金を出し合って、当時結成された青年部のメンバーが中心となっ

関金町明高の人たち×そば

てスタートした」

そば打ちに関しては全く素人だった明高の住民たちは、市内のそば屋で1年間勉強して、オーブんにこぎ着けました。「でも、最初はいろいろ手際が悪くてお客さんからよく怒られた」と大江さん。それでも続けてこられたのは、100%自然豊かな明高で育てたそばの誇りと、次第に増えたフアンのおかげだと言います。「雪が積もっても、『明高のそばが食べたい』と来てくれるお客さんがいる。お客さんに育ててもらったようなもの。今は、『関金には明高のそばがある』と自負しているよ」

そして、水車の郷は、もうひとつ効用を生み出しています。それは「地域のつながり」。

「若者は、なかなか地域の活動に出ていくことができてなくて、つながりを持ってない。けれども明高は、水車の郷に来て働けば、いろいろな人との交流ができる」と大江さんは話します。そばにいた、若い池田智さんいけのちも、「ここに来れば、普段は会話をする機会もない先輩と語り合うことができる。そば打ちは大変だけど自分にとっては大切」と照れくさそうに笑いました。

石臼の会が水車の郷を使用する料金は、集会所の利用料として地域の収入となっています。そういった意

味でも、「地域をうるおす」要素になっています。「でも、かつての高速道路の無料化や休日割引の影響を受け、客足がなかなか戻ってこない」と大江さん。それでも、「今後も欲を張らず、地道に活動をしていきたい。そうすればきっと地域の財産になる」と目を輝かせていました。

石臼の会×そば

明高のそばは、粘り気を出すためのつなぎとして、小麦粉を混ぜます。その割合が2対8の二八そばです。そば粉と小麦粉をこね鉢と呼ばれる木製の鉢に入れ、水を加えて練ります。この練りがそばにコシを与えます。実演してくれた谷本正寿さんは、11月なのに汗だくです。練り上がったそばを、打ち粉をした木製の麺台の上に移し、麺棒を使って板状に伸ばします。十分薄くなったらまな板に移し、「小間板（駒板）と呼ばれる定規を当てながらそば切り包丁で幅1〜2mm程度の線状に切断すると麺の形になります。熱湯でゆで上げると完成です。

明高のそばは、香りと舌触りがよく、いくらでも食べることができそうです。地域の人をつなぎ、食べる人の心もつなぐ「つながりの味」でした。



▲水車の郷 体験工房 (TEL 45-1128)

地域づくり =

広報担当者×取材＝感謝…です。



どんどろけ飯

材料(4人分)

米	300 g	サラダ油	大さじ1杯
豆腐	400 g	酒	大さじ2杯
乾燥しいたけ	4枚	薄口しょうゆ	大さじ2杯
糸こんにゃく	50 g	だし汁(しいたけ戻し汁)	400 ml
ごぼう	50 g	ねぎ	50 g
にんじん	50 g		
油あげ	30 g		

作り方

- ①豆腐は水気を切っておく。米は洗ってざるにあげておく。乾燥しいたけをさっと水洗いした後、水で戻してせん切りにする。糸こんにゃくをさっとゆで、ざく切りにする。ごぼうはさがきにして、水に放しアク抜きをする。にんじん、油揚げは2cm長さのせん切りにする。
- ②鍋を熱して油を入れ、豆腐を碎きながら少しきつね色になるまで炒める。
- ③さらに、ごぼう・しいたけ・にんじん・糸こんにゃく・油揚げを加えてさっと炒め、酒としょうゆを加える。ざるにあげ、煮汁と具に分ける。
- ④炊飯器に米を入れ、③の具を全部加え混ぜた後、煮汁+だし汁合計450mlにして加え、炊く。
- ⑤ねぎを洗って、5cmぐらいの小口切りにし、炊きあがったご飯に混ぜて器に盛る。

こも豆腐

材料(2本分)

木綿豆腐	1丁(400g)	※人参とごぼうは15～18cm長さ×1cm角の棒状に切ったもの各2本
塩	少々	
人参	100g	
ごぼう	100g	※わらとひも(わらでよい)を用意する。うるち米のわらよりもち米のわらの方が柔軟性が高く、扱いやすい。
だし	カップ1	(削り節4g)
砂糖	小さじ2(6g)	
薄口しょうゆ	大さじ1	※直径37～38cmぐらいの大きい鍋を用意する。

作り方

- ①豆腐を包むわらは、40cmほどにそろえて切って、束ねたわらの太い方の端をひもでしっかり縛って固定しておく。
- ②鍋にだしと調味料、人参とごぼうを入れて火にかけて、10分ほど煮て味をなじませる。
- ③豆腐は4つに切ってざるに乗せ、10分ほどおいて水分を切る。
- ④①のわら束の中に③を縦に2つ並べる。接する面に塩少量を塗って2つを接着させる。中央に②の人参とごぼうを1本ずつ差し込み、まわりの豆腐を手でほぐす。人参とごぼうを芯にして豆腐で包み込む状態になるように、わらを少しずつ広げて豆腐を覆う。
- ⑤ほどよく力を加えながら、ひもを交差させて全体を縛る。1人がこもの形状を整え、もう1人がひもで縛る、というように2人で作業した方がよい。
- ⑥沸騰湯に入れて15分ほどゆでるか、蒸気の上があった蒸し器で蒸す。冷めたらこもを除き、端から切って器に盛る。

倉吉市食生活改善推進員連絡協議会 糖尿病予防教室

糖尿病の患者数は、予備軍を含めると2,210万人と推定されています。
現代の国民病ともいわれる糖尿病予防の教室を開催します。
と き…12月15日(木)午前9時～午後2時
と ころ…上灘公民館
対 象 者…40～70歳の男女
特に糖尿病予防、メタボの予備軍や予防に関心のある人
内 容…糖尿病についての講演、調理実習
募 集 人 数…30人(先着順)
申 込 期 限…12月7日(水)
問 保 健 セ ン タ ー (☎2615670) / FAX2615660)

先の見えない時代の確かな実物資産 ウィーン金貨ハーモニー



ウィーン金貨はオーストリア造幣局が発行する法定通貨。

【1オンス金貨参考価格】
税込小売価格 ¥160,463
税込買取価格 ¥146,178
(H23.9月1日の価格)

資産を小分けしやすく、小額投資に向いています。もちろん1枚ずつ売却することも可能です。

▲1オンス(31.1035g)直径37mm 厚さ2mm(純金製)

金・プラチナのお求めは「田中貴金属工業」正規特約店、中井脩まで。

宝石・時計・メガネ・補聴器

NAKAISHU 中井脩倉吉店

中井脩

倉吉市上井町1丁目220 TEL0858-26-4411

倉吉シティホテル
恋活クリスマスパーティ
2011.12.11 sun
19:00～21:00(受付18:30～)

<参加費> 完全予約制
男性 5,000円 20～45歳 中心
女性 1,500円
※女性に限り、2人以上でお申込みの場合は、お一人様1,000円

ウェルカムドリンク
デザートバイキング
フィンガーフード
2ドリンク 付き

倉吉シティホテル Tel.0858-26-6111

～有料広告募集中～

- 【大きさ】
1号:縦5cm×横18cm
2号:縦5cm×横9cm
3号:縦5cm×横6cm

- 【掲載料】
1号:30,000円/回
2号:15,000円/回
3号:10,000円/回