

いばらき版食事バランスガイドの作成と推進

茨城県食生活改善推進団体連絡協議会

立 花 扶 美
真 家 栄 子

食事バランスガイドについては、本誌52号で、農林水産省消費・安全局消費者情報官補佐の伊佐寛さんから紹介していただきました。その中で、地域で取れる農産物を使った地域版「食事バランスガイド」やごはんを中心とした献立で構成するごはんバージョンの食事バランスガイドも作成されていることに言及されています。

今回、いばらき版（茨城県版）の食事バランスガイド（2版）を取り上げました。まずトップページで、食事バランスガイドの説明があり、下段で「茨城県の主要農産物」として、れんこん、はくさい、メロン、ピーマン、チンゲンサイ、レタスが全国1位、ごぼうは2位、みつばは3位であることを紹介しています。最終の4ページで「いばらきの味—郷土料理献立集—食・彩・百・景（食文化伝承版）」の中から、かすみがうら市の「小倉れんこん」、鉾田市の「五目つと豆腐」、大子町の「骨太箱（ゆば料理）」、常陸太田市の「そばしんじょの薄あんかけ」の4つの郷土料理を紹介しています。本号では、このうち小倉れんこんと五目つと豆腐を取り上げました。

なお、いばらき版食事バランスガイドは、国が決定した「食事バランスガイド」を基にして関東農政局茨城農政事務所消費生活課、茨城県保健福祉部保健予防課、茨城県水戸保健所健康増進課、常磐大学人間科学部健康栄養学科、茨城県食生活改善推進団体連絡協議会の5者が協働して作成しています。仕事の仕方としても、各組織の「協働」という新しい形態が始まっているといえます。また、この原稿の依頼についても農政事務所から県保健福祉部を通じて行いました。関係者の皆様に感謝するとともに、関係機関の協働による食の改善・向上が進んでいくことを期待しています。

（編集担当）

I. ^{おぐら}小倉れんこん

かすみがうら市食生活改善推進員連
絡協議会 立 花 扶 美

1. 茨城れんこんの生産高が多いわけ

霞ヶ浦の農家で、れんこんを多く作るようになったのは、戦後転作作物の一つとして栽培するようになったからだそうです。れんこんは、勿論戦前から作られていまし



たが、今日ほど面積はなく、むしろ米生産に励んでいました。それが生産調整のあおりで、転作を余儀なくされて米農家がれんこん農家になり、米は買って食べるようになったのです。冬の寒い時期に氷を割ってのれんこん堀りは重労働でしたが、幸い土質がれんこんに適していたこと、それに農家の皆さんの努力が実を結び、茨城のれんこんは国内だけでなく海外にも知られるほどの生産高となっていきました。そこでJAでは消費拡大を図る工夫もして、れんこん入りのれんこん麺、れんこんサブレー、れんこんケーキ等のほか、れんこんを使った料理のレシピを作ったり、料理講習会なども開いて普及に努めております。しかし、「小倉れんこん」は余り知られていないようです。

2. 小倉れんこんの復活

ごく少数の家で小倉れんこんは正月料理に加えたり、お茶請けに作ったりしていますが、作るのに手間がかかったり、出来上がるまでに時間がかかったりと忙しいお母さん方には不評のようでした。私も母が作ってくれたのを何度か食べたぐらいでした。それが保健センターに勤務されていた中沢さんから突然電話があり「小豆を入れたれんこん、食べたことがあるか」という質問。私は、「食べたことはあるが作ったことはない」と返事をしましたが、「食べたことがあるなら、なんとか作ってくれないか」とのことです。よく話を聞いてみると読売新聞社の方が来て色々聞かれたが全

くわからないから、私に電話をしてみたとのことでした。取材のために昔食べた記憶をたどり中沢さんにお手伝い頂いて試行錯誤の末、現在の小倉れんこんが出来上がったのです。そして、平成17年1月1日の新聞に「小倉れんこん」についての記事が載り、皆さんから、食感や作り方など色々聞かれて大変でしたが、作って良かったと思いました。中でも土浦市の方からは、ご丁寧にも封書で、励ましのお手紙を頂き、あまり活動もしてなかったので何とお返事してよいか迷いましたが、あのときは本当に勇気づけられ、ありがたいと思いました。改めてお礼申し上げます。普及という課題は私にとって、ものすごく重くのしかかって来ますが、何度も作って試食をして頂くたびに「おいしかったよ」と言って下さる言葉に、また作ろうという気持ちになります。

3. 普及活動の一步

茨城県食生活改善推進団体連絡協議会で、『いばらきの味―郷土料理献立集―食・彩・百・景』の第2集を発刊することになり、かすみがうら市では「小倉れんこん」を出品することになりました。時々色々な会合で、小倉れんこんが取り上げられ、そのたびに何百枚ものレシピを用意して配布しております。昨年は、茨城県が開催地で平成20年度食生活改善推進員団体リーダー関東・甲信ブロック研修会が開催されました。その会場にも、茨城の特産品として堀り立てのれんこんと小倉れんこんを出品し、レ

シピも配布しました。泥の中でれんこんがどのように成長していくのか全くわからないという方が多く、横に広がって大きくなると説明しましたら皆さんびっくりしていました。私の住んでいるかすみがうら市は、新鮮なれんこんがすぐ手に入ります。小豆は近くの農産物直売所で売っているものを使います。家で作ってあれば買いに行かなくても済みます。そういう環境にありますので、ほんの少し手間をかければ小倉れんこんは出来ます。しかも立派なれんこんでなく小ぶりの小さな穴のものの方が小豆のおさまりが良いようです。これからも少しずつ普及に努めたいと思っています。

先日、かすみがうら市の食生活改善推進員を対象に小倉れんこんの講習会を開きました。みなさん熱心に作り方を修得していました。小倉れんこんは出来上がるまでに時間がかかりますので、ある程度煮たら、あとは家庭に持ち帰って仕上げることにしております。出来ばえを見せ合うことは出来ませんが、かなりよく出来たという報告がありました。仕上がるまでに時間がかかり過ぎる欠点はあるのですが、出来上がってみんなで食べる時の満足感を、また作ろうというバネに置き換えてほしいと思っています。

4. レシピの紹介

◎ 材料

れんこん 200g
もっと多めにしても良い。
小豆 30g

砂糖 100g
好みで加減して下さい。
塩 小さじ1/4

◎ 作り方

- ① れんこんは皮をむいて5cm位の輪切りにする。
- ② 鍋にれんこんの穴を上にもうけてきっちりと鍋の中で動かないようにする。
- ③ 小豆を洗ってれんこんの穴に詰める。
- ④ れんこんがかぶる位に水を入れ、れんこん、小豆がやわらかくなるまで弱火でゆっくり煮る。常に水がれんこんより上にあるようにさし水をする。
- ⑤ れんこんも小豆もやわらかくなったら味付けをする。

◎ アドバイス

- ① 小豆をれんこんに詰めすぎるとれんこんが割れてしまうので詰めすぎないようにする。れんこんは穴が小さめのものがよい。
- ② 小豆は小さめのものを選ぶ。
- ③ 強火で煮ると小豆が飛び出してしまうので火加減に注意する。
- ④ 小豆もれんこんもやわらかくなってから味をつける。
- ⑤ ゆっくり煮た方が味が馴染んでおいしくできる。
- ⑥ お茶請けにする時は甘めにする。

5. 最後に

小倉れんこんについては、郷土料理として根づくまでには時間もかかり大変かと思

いますが、地味地にあせらず普及活動としていきたいと思っております。

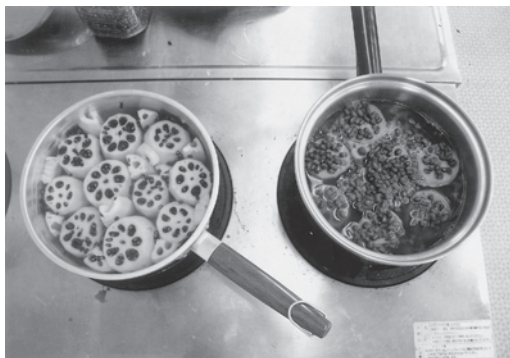
以下は、平成17年1月1日の読売新聞の記事です。

見出しは、「スローライフ楽しもう」、「郷土料理 伝承」です。

■小倉れんこん

霞ヶ浦町（現かすみがうら市）西成井の立花芙美さん（74）はこの正月、地元で伝わるお節料理「小倉れんこん」を復活させた。「郷土の料理を絶えさせたくない」との思いからだ。れんこんの穴に小豆を詰めた甘い料理。減反の転作作物としてれんこん栽培が広まった1970年代は良く作られていた。「手間を惜しんで誰も作らなくなった」と残念そう。「れんこんは霞ヶ浦の象徴。地元の若い人たちに伝えていきたい。

（編集担当）



煮る。右は小豆が少しふっくらしてきたところ



みんなでおいしくいただく

Ⅱ. 五目つと豆腐

銚田保健所管内食生活改善推進団体
連絡協議会 真 家 栄 子

茨城県食生活改善推進団体連絡協議会では、長年にわたり、「茨城の郷土料理普及事業」を実施してまいりました。先人の築いた茨城の風土と、食文化として伝承されてきたものに加え、現代風にアレンジした茨城の郷土料理のすばらしさを、多くの方々に知っていただきたいと考え、食生活



改善推進員が一丸となり、『いばらきの味—郷土料理献立集—食・彩・百・景（食文

化伝承版)』を作成いたしました。

その中から、いくつかのレシピが「いばらき版食事バランスガイド」に掲載されています。茨城の食文化の伝承と地産地消につながることを期待しての掲載ということでした。

「食・彩・百・景」をこのように使っていただき、それはとても嬉しいことでした。

^{いにしえ}古より、常陸の国は、「常世（とこよ）の国」と称され、理想郷とされてきました。物産や土地柄について述べた『常陸国風土記』は冒頭にて、この国が、豊かで、暮らしやすい「常世の国」と伝えております。

その大地の恵みは、脈々と継承され、茨城県は、豊富な農産物の大生産地となっております。

「田畑も原野も土肥えて」と謡われた茨城の「土」は、作物と人々の生活とを築き上げてきた土台です。大豆は、この土地によく育ち、良質のものが生産されました。肉等をほとんど食べなかった頃でも、「畑のお肉」をたくさん食べられる、豊かな食生活をしていた訳です。

また、「大豆」は食するだけでなく、「味噌・醤油」という、日本の食卓に欠かせない大切な調味料を作るために、無くてはならない物でした。子供の頃、一家総出で、味噌作りをした日を、覚えております。また、近年は、「安心・安全」を考慮し、暫く止めていた方が、自分の畑で大豆を作り、自分で味噌作りをすることを復活されたとか……自家製味噌作り人口は増加中かもしれません。

そして、何と言っても「茨城」で、いの一
番の大豆製品は、「納豆」です。日持ちを考えての「干（ほし）納豆」や特産の切り干し大根を加えた「しょぼろ納豆」など、作る季節によって方法を工夫し、半年も保存できる物まで、作っていたようです。

また、「豆腐」も、忘れてならない大切なたんぱく源でした。しかし、痛み易く、何日も前から準備する「振る舞いごと」等に使うための方法として、「つと豆腐」が作られるようになりました。「つと」とは、「わらのつつこ」のことです、わらで包んだ納豆を「わらつと納豆」と言いますから、中味が、納豆と豆腐の違いで、外見は、同じような姿で、作られてきました。

20年位前までは、振る舞いごとや追善のとき、親戚や近所の主婦の手伝いを受け、前日か、前々日から、用意します。その中の一品として、「つと豆腐」を作りました。豆腐は豆腐屋から買ったものを使用しました。わらでつつこ（つと）を作るのですが、わらをまん中で折り曲げ、端をしばるという、簡単なものから、編んで作るという念の入った作り方をする人まで、様々だったようです。いただいた豆腐を「わらつと」に包み、煮立てた湯の中で、しばらく煮、その後、水に入れ、水の中で冷まして、固めます。つとをはずすと、紡錘形のつとの形に、わらの筋のついた豆腐になっています。そのまま、砂糖と醤油で、味付けをして、煮込み、輪切りにして、盛り付けます。当時の記録を見ますと、まるで鶏肉を煮たような、振る舞い膳に欠かせない一品となつて

おります。

この郷土料理を、伝えて行きたいのですが、今では、「わら」を手に入れることも難しくなっていました。そこで、「わら」の代わりに「ラップ」を使うことを思い付きました。また、味付けも工夫し中に具を入れ、見た目にも美しく、楽しく美味しく、進化させた「五目つと豆腐」のレシピをご紹介します。

〔材料と分量（4人分）〕

木綿豆腐	・ ・ ・ ・ ・	2丁		
卵	・ ・ ・ ・ ・	2個		
鶏ガラスープの素	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1		
人参	・ ・ ・ ・ ・	30g		
ごぼう	・ ・ ・ ・ ・	30g		
かんぴょう	・ ・ ・ ・ ・	5g		
切り昆布	・ ・ ・ ・ ・	3g		
干しいたけ	・ ・ ・ ・ ・	1枚		
いんげん	・ ・ ・ ・ ・	30g		
②	{	だし汁	・ ・ ・	2カップ
		みりん	・ ・ ・	大さじ4
		砂糖	・ ・ ・	大さじ1
		醤油	・ ・ ・	大さじ2

〔作り方〕

- ① 水で戻した、かんぴょう、切り昆布、干しいたけと、人参、ごぼう、

いんげんを、3cm長さのせん切りにする。

- ② 豆腐は熱湯でさっと茹で、ふきんに包んで水気を絞る。
- ③ 豆腐は熱いうちにくずして、①の具と鶏ガラスープの素、卵を加えて、よく混ぜる。
- ④ ③を4等分にして、ラップで固く巻き、楊子で空気穴を3～4ヵ所あけ両はじをねじっておく。
- ⑤ 蒸気のあがった蒸し器に入れて、強火で15～20分蒸す。
- ⑥ 鍋に④を合わせて煮たて、ラップをはずした⑤を入れて、味がしみ込むまで煮る。
- ⑦ 輪切りにして、盛りつける。

季節の野菜を使って、楽しむこともできます。大豆のやさしい、ほのかな香りと、舌ざわりのなめらかな「五目つと豆腐」。これからも、郷土の味として、伝えていきたいと思っています。

参考書籍 日本の食生活 8
聞き書 茨城の食事
(社)農産漁村文化協会 発行

常陸国風土記（全訳注）
講談社 学術文庫