

## 知恵と技、飯山の郷土食

未来へつなごう ばあちゃんの味 かあちゃんの味

協力：飯山市「食の風土記」編集委員会

### 2月の食ごよみ

#### ●食の段取り☞あられ（あらね）

「あられ」というと菱餅と並んでひな祭りの代表であるが、昔はどこの家でも子どものおやつや農繁期のこびれとして作った。餅をサイコロ状に切って干し、保存のきく食べ物として重宝がられた。時期は3月頃に作るとひび割れがなく、砕けることが少なくいいものが出来るといわれていた。食紅を入れたり青海苔を入れたりして、色づけをしたのがきれいでおいしい気がした。

ホウロクで煎り、大豆と一緒に食べたり、油で揚げたり、たまに砂糖がついていると最高だった。

#### ●第7回●

食感と風味を味わう

## はやそば



#### ■はやそばの材料・作り方（4人分）

材料：そば粉150g、水400cc、大根100g、そばつゆ、わさび、ねぎ、ふきみそ、長いも

作り方：①そば粉をふるってボールに入れだまにならないように水で溶いておく。

②大根を千切りにする。

③鍋かテフロン加工のフライパンに水溶きそば粉を入れて火にかけ、手早くかき混ぜる。

④途中で②を加え力いっぱい練り上げる。

⑤そばつゆ等好みの味で頂く。

#### ■今月の食にまつわるお話…

「そばがき」の一種「はやそば」は山ノ内町の須賀川や栄村に伝わり、2002年2月に選択無形民俗文化財に指定されました。

大根のしゃきしゃきした食感とそばの風味を味わう素朴な料理です。

④展示の様子



## 美術館情報

## 常設展示

- 郷土ゆかりの画家たちの作品を展示
- 入館料：大人300円、市内の小・中学生は入館無料（引率、同伴の方を含む）。※入館無料の日は毎月第3日曜日
- 開館時間：9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 休館日：毎週月曜日。

## 利融通情報 ～不用品の交換～

#### ◆譲ります（無料）

- ☞介護用手動ベッド①☞机・椅子（学習用）①
- ☞オルガン①☞マッサージチェア①

#### ◆譲ってください（無料）

- ☞ビデオカメラ①☞スノーシューター①☞画材・楽器類

#### ◆譲ってください（有料でも可）

- ☞除雪機②☞風呂釜①☞椅子型マッサージ機①☞耕運機（歩行型）①☞トラクター①☞ノートパソコン①
- ☞かき氷作成機（中～大型）①☞籾殻カマド①
- ☞小学生用スキーウェア①

※希望される方は、生活環境室（電話62-3111内線192）までご連絡ください。ここに掲載した品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉してください。なお、品物の引き渡しに伴うトラブルは当事者間で解決してください。

※マタニティ・子育て用品の無料リサイクルを常時行っています。ご希望の方は、つまようじ代表の石塚薫さんまで直接連絡してください（電話67-2564）。

▽昨年暮れからの連続した降雪は、峠を越えたのでしょうか。積雪量は、依然高水準を保っており予断を許しませんが、春に向けて少しずつ雪解けが進み、住民生活への負担が減ってくることを願いたいものです。▽今月号から「おたつしゃ通信」と題する新コーナーを始めました。健康は多くの人にとって大きな関心事。生活の質に直結する健康をどのように維持していくかをテーマとし、元気で活躍する高齢者の皆さんのお話からそのヒントを探ろうとするものです。長年の人生から得られた健康を保つ秘訣を、後に続く世代にぜひ伝えてほしいと思います。田中

## 編集後記