

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

3月の食ごよみ

●これから春を迎える頃になるとあちこちの家から野沢菜を煮る匂いが漂ってくる。その家独特の煮方がある、その匂いが街中を包む。お茶のみに持ち寄って、その煮方を教えあったりしていたことを思い出す。今でも「野沢菜の煮たの」といって作られています、飯山にふさわしい名称があればいいのになと思う。

● 第8回 ● 干しりんご



■干しりんごの材料・作り方

材料：りんご5～6個、水 湯呑み茶碗1杯弱、砂糖 大さじ1～2杯

作り方：①りんごの皮をむき、八等分に切り芯を取り除く。

②鍋に①と水を入れ、上から砂糖をパラパラと振る。

③とろ火でりんごが柔らかくなるまで20分程度煮る。

④ざるに重ならないように広げて天日に干す。

⑤夜間は室内に取り込む。

※ポイント：りんごは食べ残って柔らかくなったものでもよい。／火加減が強いと煮崩れてしまう。／2～3日天気続きそうな日を選ぶ。／時々、天地替えをして、カラカラになるまで干す。／最初は汁が垂れるので、注意。ざるとりんごの間にペーパー等敷かず、ざるの下からも風を当てる。／湿気を避け、タッパー等に入れ、冷蔵庫で保管すると長期保存ができる。

■食と季節の今、昔…

2mもの雪の下から掘り出した白菜、きゃべつが雪の重みでぺちゃんこになっているのを見て、よく頑張ったね、といとおしさを感しました。

昔、黒く1cm程の羽のある虫（小さい頃、通称雪虫、雪ばばと呼んでいた）が飛び始めると「今年も大雪の峠は越えた、これから降っても大したことはねえな」と茶飲み話になったものです。

⑥市民芸術祭会場風景（H17年度）



美術館報

飯山市民芸術祭

●飯山市民芸術祭：4月15日（土）・16日（日） 入館無料

※美術館・伝統産業会館が会場の一部となります。

15日のみ午後6時まで開館します。

●常設展示：飯山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）

☞ドレスサー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☞穀力カマド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）。

▽日差しが春めくと同時に、雪解けも加速度を増してきました。出口が見えなかった降雪の重圧から解放され、間もなくこの地にも百花繚乱の春が巡ってきます。残雪による農作物への被害が心配されるなど楽観はできませんが、春の日差しは少しずつ地域住民の気持ちも軽くしてくれることでしょう。▽飯山市の自立のための計画書が策定されました。行政のスリム化、協働のまちづくり、人口の維持・増加などを柱に据え、事業展開することになります。来月からは自立元年とも言える新年度入り。将来の飯山市の目標達成へ向けて着実な一歩を踏み出します。田中

編集後記