

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」編纂委員会

5月の食ごよみ

●食の段取り ◎身近な山菜

雪消えと同時に顔を出す山菜。コゴミ・ゼンマイ・ウド・タケノコ・ワラビ・フキ・タラノメ・コシアブラなど誰もが知っているものであり、この時期、この多雪地帯を代表する山菜である。

【ナズナ】 田んぼや畑にたくさん出ており、採る人は少ない。風味・歯ざわりが大変良い。

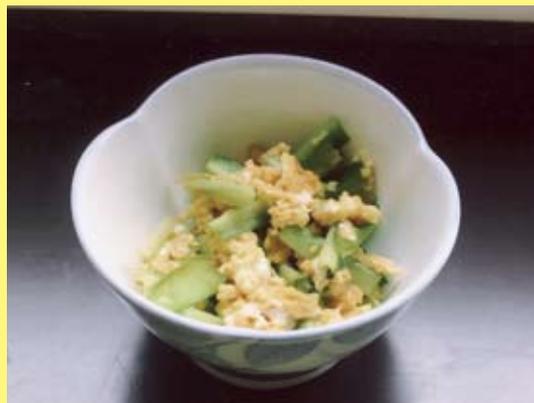
【ヤブカンゾウ（アマナ）】 田んぼの土手小川や堰の縁に群生している。おひたし・酢味噌和え・天ぷらなど珍味であり、身体にもいい。

● 第10回 ●

歯ざわりと

ぬめりを楽しむ

オオバギボウシの卵とじ



■オオバギボウシの卵とじの材料・作り方

材料：オオバギボウシ 200グラム、だし汁1カップ、砂糖 大さじ2、卵 2個、だし少々

作り方

- ①オオバギボウシは葉を取り茎だけにして4cmに切る。
- ②フライパンにだし汁を煮立たせオオバギボウシを入れる。
- ③歯ごたえのあるうちに砂糖・しょうゆ・だしを入れ味を調える。
- ④最後に溶き卵を入れ、半熟で出来上がり。

※さつま揚げ等を加えてもおいしい。

■今月の食にまつわる話…

ガエロッパ、ウリツパなどとも呼ばれるオオバギボウシは、水辺または湿地帯に株で群生している。



オオバギボウシ

料理のコツはゆですぎないこと。シャキシャキとした歯ざわりと、ぬめりを楽しむ。あくが無いのでおひたしにしてもおいしい。ゆでて干すとかんぴょうのように利用できる。

美術館報 美術情報

酒井和子展 「観音の愛にひかれて」

◎酒井和子展 展示作品



●ギャラリー展示：酒井和子展、5月23日(火)～6月17日(土)
(初日は午後から、最終日は午前のみ)

※飯山市出身で、書道・仏画の制作を続けている酒井和子さんの作品展です。

●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)

◎オルガン (木製) ①◎マッサージチェア①

◆譲ってください (無料)

◎スノーシューター②◎画材・楽器類◎電話機(プッシュ式)①

◆譲ってください (有料でも可)

◎除雪機②◎風呂釜①◎耕運機(歩行型)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◎ピアノ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、当事者間で交渉をしてください。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)。

編集後記

▼初めての市報編集作業が終わりまりました。3月まで2年間、前任者の隣でしっかりと修行をしたと思いついていましたが、実際に自分で編集を始める壁にぶつかるとのことばかり。何とか全ページを編集し校正を始める、読むたびに「出てくるおかしな言葉遣いや誤字脱字の数々。そして最後に難関の編集後記」。▼それでもどうか皆さんのお手元に届けることができ、まずはほっとしています。市民の皆さんからのご意見をいただきながら読みやすい市報作りを目指します。何かありましたら秘書広報係までお気軽にご意見をお寄せください。よろしくお願いたします。二ノ宮