

発刊にあたり

私たちの住む千種町は、さわやかな風、小鳥のさえずり、美しい自然と清らかな水に恵まれた美しい町です。

厳しい気象条件の中で育まれた山の幸、里の幸は日本一おいしい食べ物であると思います。先人たちは長い歴史を経て、お米を中心に四季折々の地域の産物を活用した料理を作り、伝えてきました。私たちはこれらを「郷土料理」として受け継ぎ、お祭り、行事、日常生活に役立ててきました。しかし、近代化が進むにつれ、食生活の欧米化が進み、伝統的な食文化の継承が行なわれにくくなり、いつの間にか地域の特性が失われつつあります。

本物の味覚が薄れ、食生活の乱れによる子どもたちの心身の健康障害、生活習慣病が増加しているそうです。食の安全性を見直し、郷土食や行事食を子どもの時から味わう食育の必要性が重視されてきています。

そこで宍粟市食生活改善グループでは、地域の特性が工夫され、作り続けられてきた千種町の食文化を継承し、次の世代に伝承していきたいと思い、1冊の本にまとめてみました。編集するにあたり、本当にたくさんの諸先輩方にご協力いただきました。快くレシピを伝えて下さった皆さまに深く感謝しております。

十分な冊子ではございませんが、皆さまの健康な暮らしを守る郷土料理レシピとしてご活用頂き、食文化の伝承の手段のひとつとなれば大変嬉しく思います。

宍粟市食生活改善グループ
会長 赤染 亜津子

目次

発刊にあたり・・・中央市食生活改善グループ 会長 赤染 亜津子 1
目次 2

○家庭料理と行事食○

はまぐりの雑煮①	3
はまぐりの雑煮②	4
赤飯	5
あずきご飯	6
さば寿司	7
白むし	8
黒豆ご飯	9
山菜おこわ	10
混ぜご飯	11
いろり鍋	12
ごさ煮	13
だんご汁	14
焼きなす	15
昆布豆	16
しゃぶり豆	17
白あえ	18
酢あえ	19
黒大豆の煮豆	20
こんにゃく	21

○梅干し・漬けもの類○

梅干し	22
やたら漬	23
さんしょのしょう	24
三五八漬の床	25
きゅうりのからし	26
なすのからし漬	27

○味噌・たれ類○

味噌	28
かんかん味噌	29
梅味噌ドレッシング	30
ふきのとう味噌	31
ゆず味噌①	32
ゆず味噌②	33
焼き肉のたれ	34

○飲み物・ジャム・おやつ類○

甘酒	35
赤しそジュース	36
梅シロップ	37
梅ジャム	38
柿ジャム	39
かしわ餅	40
せんべい	41
おかき	42
きなこあめ	43