

---

---

# 文化班

---

---





～ 活動のテーマ～

地域の方と幅広い世代向けの  
郷土料理を作り広めていこう！

## テーマ設定の理由



現在、若い世代の人々が郷土料理を作ることも  
食べることもなくなってきてしまっている...



地域の方々の協力をかりてもっと郷土料理に興味をもってもらい  
「食べたい！」「作ってみたい！」と思うアレンジをしたい。

# 只見町でとれるもので作られる料理

## 春

ひるもみ・大根とひるの油炒めわ  
らびのおひたし・笹巻き

## 秋

まいたけと栗おこわ・いなごの煮付け  
かのしたとうどの油炒め・きのこ汁・そばやきもち

## 夏

南蛮の味噌巻き・トマトの酢のものなす  
の甘味噌和え・夕顔の炒めもの

## 冬

ぜんまいの煮物・つけ菜煮  
にしん漬け・お平・ザク煮

# 今までの活動内容

- 1, 多くの人が知っているそばやきもちを選んだ。
- 2, 広い世代に食べてもらえるような具を考えた。
- 3, 自分たちだけでそば焼きもちを作った。
- 4, 改善点を見つけ、地域の方と本格的なそば焼きもちを作った。
- 5, ホームページを作成した。

# なぜそば焼きもちなのか

- ・ミカンほどの大きさなので時と場所を選ばず、おやつ感覚で食べる ことができる。
- ・家族と楽しみながら作ることができる。
- ・作り方が簡単なので具のアレンジがしやすい。
- ・地域に根付いている郷土料理でこの文化を終わらせたくなかった。

## 私たちが考えた具について

- マトンのトマト煮
- あんこにじゅうねんを混ぜたもの
- しそまき

# ホームページについて...

- ・そばやきもちの作り方
- ・作る時のポイント
- ・実際に作ってみてのご意見やご感想を記入できるアンケート 欄を設置し町の方とコミュニケーションをとれるようにする





# 反省を踏まえた作り方のポイント

## 作り方

生地器具を包むときに生地が切れてしまう



生地に弾力が出るように上新粉にもち粉を足す。

(上新粉ともち粉を半々で調合してある団子粉を使っても良い)

生地をよくこねてなめらかにする。

(熱湯400～600mlをこねながら入れていく。

この時、みみたぶぐらいの柔らかさになるまで加えていく)

成形するとき具を入れる部分を厚くする。



# 前回の反省を踏まえた作り方のポイント

## 味付け

あんこ➡くるみをすって入れても美味しい

マトン➡脂が少ないラムにするといい  
は味を濃くするといい



～総合の時間を通して～



①実際に自分たちで調理して、完成までの過程を詳しく知ることができた。

②実際に郷土料理について調べ、作ってみることができたので活動をする前より興味がわいた。

③様々な味の組み合わせを考え、作ることで食に対する興味が深まり若い人たちにも食べてもらいやすくなると思った。

④郷土料理を実際に作ってみて、郷土料理を作る難しさや郷土料理の知識が深まった。



## これからの目標

郷土料理を幅広い世代に広め残していく



# 只見の現状

町の人でも知らない料理が多い

現在、只見町では只見町食生活改善推進委員会や様々なイベント、講習会で郷土料理を紹介していますが、未だに多くの人には知られておらず郷土料理を残していけるか分からない状態にあります

# 達成への道のり

- ・授業内で郷土料理について調べ触れていく
- ・町の行事でふるまうことで町内だけでなく町外や県外の方々に知ってもらえる
- ・只見町内の道の駅に紹介,販売をしてもらうことで、町内や町外の方々も手軽に郷土料理を食べることができ、そして知ってもらえる

# みんなも作ってみよう!!

20個分

そば粉・・・500g

米粉(上新粉)・・・250g

もち粉・・・250g

お好みの具材・・・適量

お湯・・・400～600mL

(こねながら耳たぶの柔らかさになるまで少しずつ足していくと良い)

# ご清聴ありがとうございました

