

地産地消は、鮮度や値段、そして安全面の他、食料の調達が環境に負荷を与えないようにというフードマイレージの視点からも重要視されています。皆さんも地産地消を意識したレシピを工夫して明日のメニューに添えてみてはいかがでしょうか。

今回は、平成17年度あしたの暮らし・ふるさとづくり全国フォーラムin兵庫の分科会で、地域への郷土料理の普及をめざす活動状況を発表した滋賀県高島市・新旭エルダー女性の会のメニューの中から、夏の家庭料理の一品を紹介します。

新旭エルダー女性の会は、新旭町に在住する50歳以上の女性をもって昭和43年「新旭町きらく会」の名称で発足。平成16年度より「新旭エルダー女性の会」に名称変更し、現在36名の会員で運営しているグループで、地域の行政・教育・栄養士・農業等の関係機関・団体でつくる食育と農のネットワークのメンバーとして、地産地消によって健康を増進する活動に取り組んでいます。

高島市は、兼業農家が多く、自家栽培で農作物を作っているため、毎日の家庭料理が地産地消の実践の場となっています（全国フォーラム資料より抜粋）。

にしんなすび

● 素朴なおふくろの味

高島市新旭エルダー女性の会会長 内藤 さき枝

・滋賀県高島市

高島市は琵琶湖の北西部に位置し、里山を背に琵琶湖に抱かれ、人と自然が共に息づくまちとして、美しい農村地帯を形成しています。高島市では、地産地消の推進を目的として、失われつつある郷土の味、おふくろの味の普及を目指しています。

にしんなすびもその一つです。豊漁の時代のにしんは田んぼの肥やしとされていましたが、今は貴重な食材となっています。

“野菜づくりは、手塩にかける作り手の心が伝わり、野菜は作り手に惚れる”有機栽培のなすは光沢もあり、やわらかい。本場加工のにしんと炊き合わせは、にしん独特の風味があり、おいしい郷土料理の一品として伝承されています。

・にしんなすびの作り方

・材料	身欠けにしん	5本
	なす	8~10本
	しょうゆ	大さじ5
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ2
	料理酒	大さじ2
	水	600cc

1. にしんはひと晩、水につけておく。使う前に水気をきり、2cm幅に切る。この時、身を包丁の背でたたくと、やわらかくなる。
2. なすは味がしみこみやすいように、ヘタの部分を残し、縦に4等分する。
3. 鍋に材料と調味料を入れ、やわらかくなるまでコトコト煮る。

