



料理人ムッシュ上柿元 による楽食講座

市民が心身ともに健康でいきいきと暮らせるよう市では様々な事業をとらして食育を推進しています。皆さんも是非参加してみませんか？

食育がわら版

「楽食」から元気で豊かな暮らしへ

第4号
平成21年12月



国内外で活躍中の上柿元 勝氏による楽食講座を開催しています。安全安心で新鮮な地元産食材を使ったフランス料理教室で、これまでに一般成人（家庭でできるフランス料理）、小学4～6年生と保護者（夏休み親子クッキング）、中高生（大村の創作郷土料理）を対象に開催しました。

参加者はムッシュのデモンストレーションの前に、料理のポイントや味付け、盛り付けまでムッシュの言葉を聞き逃すまいと熱心にメモをとっていました。実習では直接指導を受けながら、出来上がった料理に大満足。ムッシュの楽しいお話を聞きながら皆で美味しく味わいました。1月にも開催しますのでお楽しみに！（詳細は最終頁に掲載）

ムッシュ上柿元

●私の料理のモットーは自然界への感謝。長崎には素晴らしい食材が豊富にある。素材を最大限に生かし、生産者や流通の方々にも感謝することが大切。

●料理を通してお客様に感動を与える事が無上の喜びであり使命。料理人に一番大切なのは常に豊かな心を持つこと。



※「ムッシュ」とは、フランス語で男性に用いられる敬称。

参加者の感想

- 世界的にも有名なシェフに教わることができ、大変勉強になった。
- お話が面白く、素晴らしかった。食に対する考えや食に関する全てのものへ感謝するという生き方に感激した。今後の食生活に活かしたい。
- フランス料理を作る機会に恵まれてよかった。少しの手間や工夫で味や食感が変わるのに驚いた。
- 食の大切さを子どもが分かってくれたと思う。母として安全安心な美味しい料理を作りたい。



大村寿司を主とした郷土料理教室を各住民センター等で開催しています。講師は地区の食生活改善推進員。生活習慣病予防に観点を置いた減糖減塩の大村寿司の他に、団子汁や昔懐かしいつきあげ等、ベテランの推進員から美味しく作るコツが聞けます。皆で作った後は楽しく会食です。

わが町の郷土料理にふれてみませんか？
家族で、友人で：気軽に
お申込みください。

■申込み 国保けんこう課

参加者募集

場 所	定 員	日 時
郡地区公民館	15名	12月 3日(木) 9:30～13:00
三浦住民センター	15名	12月 5日(土) 10:00～14:00
こどもセンター	20名	12月11日(金) 9:30～13:30

郷土料理伝承教室

好評

大味噌づくり教室

食生活改善推進員による味噌づくり教室が9月、10月に5回開催されました。

この日は郡地区公民館で16名の参加がありました。参加者はメモを取りつつ熱心に講習を受けた後、細かなアドバイスのもと味噌づくりを行いました。出来上がりは500gずつ持ち帰り、発酵させて1カ月後からが食べ頃です。

★春季(2月)にも実施しますので、楽しみに！詳しくは広報おむら1月号をご覧ください。



米麹、麦麹、煮大豆、塩を混ぜ合わせます

参加者の声

- 添加物を使っていない、安全安心の味噌が作れて嬉しいです。
- 母の味と思っていたんですが、自分でも簡単に作れますね。

食改さんより一言

- ・味噌づくりは、春と秋に行います。
- ・大豆は指で押して簡単につぶれるまでやわらかく煮るのがポイントです。
- ・塩分濃度10%未満の低塩に仕上げていますよ。



親子対象

8月24日、小学生と保護者20組が参加しました。ニチレイフーズ長崎工場(富の原二丁目)では冷凍食品の製造過程の見学やマイナス25℃の冷凍温度の体感、凍ったバナナの釘打ち等を行い、春巻やアセロラゼリーの試食がありました。その後おむら夢ファームシュシユへ移動。シュシユ弁当を食べた後、体験教室では大村産の豚肉でウインナーを作りました。また、ぶどう狩りも行い、旬の福重ぶどうも味わいました。



参加者の声

改めて食を考え直す機会となりました。子どもと料理をしたり食に関する会話から始まります。冷凍食品の安全安心に関する理解が深まりました。色々な体験ができ楽しく学べました。

地産地消・食育バスツアー

一般対象

9月30日、成人40名が参加し、まずは長崎県農林技術開発センター(鬼橋町)の見学。果樹農家へ指導を行う県下唯一の施設で、長崎特産のビワとカンキツ類の新品種育成や、果物の栽培技術開発に取り組んでいます。広い敷地には6,000本の果樹があり、キウイ園には2万5千個もの大きな実がなっていました。

昼食は鈴田峠農園でのバイキングを楽しんだ後、チヨコー醤油大村工場(溝陸町)で長崎における醤油の歴史や製造工程について説明を受けた後、実際に見学を行いました。

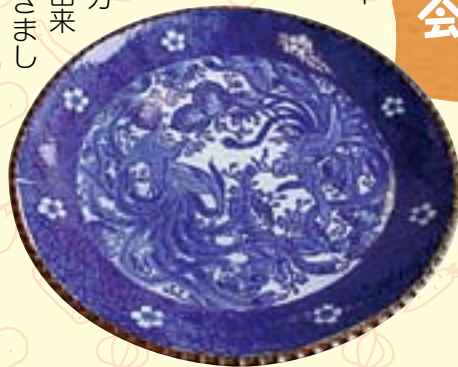
参加者の声

普段行く事のない施設を見学でき、大変勉強になりました。大勢の方の苦労があつて美味しく食べられています。県内産の食物に関心が高まりました。長崎は地産地消できるよい地域。



大村市連合婦人会

おおむら歴史観光ボランティアアガイドの方から大村寿司の作り方を習いたいとの声がかかり、講習会を行いました。もちろん、松原包丁を使用し、地元産の食材を生かした「おふくろの味」大村寿司を真中に、昔の話題に花が咲きました。ガイドの皆さんから大村寿司の由来や特徴について講話をいただきました。特に昔、大村田で使われていた「すし鉢」を見ながら、砂糖が貴重品であったことや郷土料理の歴史まで、伺い知ることができました。



以前はどの家庭にもあった「すし鉢」もろぶた1つ分の寿司を2段〜3段に重ねられる。

同ガイド福田会長より一言

大村寿司の特徴は、「戦勝祝いだから酒の肴になるように生の魚を使った具たくさんの角寿司。」(生の魚の代わりに板付かまぼこ等が使われていました。)



お父さんの包丁さばきもお見事

栄養士会大村支部

10月18日に開催された「おおむら健康福祉まつり」で親子料理教室を行いました。今年は「ローカロリーで健康料理」をテーマに、きのこの混ぜご飯、豚肉の野菜きのこ巻き、かき玉汁を実習しました。秋の味覚、きのこを使った食物繊維たっぷりヘルシー料理は、参加した20名の親子から美味しいと好評でした。

この日は実習の他にもパソコンを使った食事バランスチェックや健康料理のレシピ配布、栄養相談、パネル展示等を行いました。たくさんの方でコーナーがにぎわいました。

向陽橘香館

校内の学習発表会に向けて「大村の郷土料理を学ぼう」というテーマを選択している普通科の生徒が、地区の食生活改善推進員から「減糖減塩大村寿司」の作り方を学びました。

大村寿司のいわれについて説明を受けた後、実習では米の研ぎ方から包丁の使い方、ごぼうの削ぎ方など細かな指導を受けました。初めて作る魚のそぼろや錦糸卵に苦戦しつつ、たくさんの具材を仕上げました。寿司の漬け方には興味津々、寿司飯と具を交互に広げていき、最後の錦糸卵の上にはんぺんを散らして押します。出来上がった豪華な大村寿司を前に歓声が上がりました。



色の濃い具から順に広げていきます

実習を終えて感想

- 大村寿司は普段買って食べていますが、自分で作った方が美味しいですね。
- 手作りの苦勞が分かりました。
- ごぼうの削ぎ方など、やさしく教えてもらい楽しかったです。
- 地域の方とふれあえてよかったです。
- 塩や砂糖が少ないので美味しくて体によい寿司だと思います。



龍馬の足跡をたどる!?

「船中八策」料理提供中

鈴田峠農園野鳥の森レストランでは2010年に放映されるNHK大河ドラマ「龍馬伝」にちなみ、地域活性化につなげようとバイキング料理「船中八策」を提供しています。坂本龍馬や土佐藩、薩摩藩、長州藩、そして薩長同盟実現に貢献したといわれる大村藩の渡辺昇をイメージした8種の料理は、大村寿司をはじめ、龍馬が好んだ卓袱料理から角煮などを盛り込んでいます。

幕末の大河ロマンに思いをはせながら船中八策料理を味わってみませんか？



バイキング料理「船中八策」



大村名物「お煮込み」

落花生が入った大村の農村郷土料理。大村寿司と同じく大村では祭事には欠かせない料理です。体の血行をよくする根菜類がふんだんに入っていて、特徴である落花生が甘みと香りを引き立てます。

おしながき
鯉の土佐酢漬け
さつまあげ
河豚の唐揚げ
若鶏の唐揚げ
豚の角煮
くじらじゃが
大村寿司
お煮込み



作詞作曲の
芝敏彦さん
率いる
「芝バンド」

聴いただけでお腹がすいてくる大村カレーの美味しいテマソングです。また、「カレーマップ」を2年ぶりにリニューアルしました。市内12店舗の逸品カレーを写真と地図入りで紹介しています。是非食べにきてください！

♪海を渡ったスパイス物語
天正の少年と共に
永い時間と工夫がありなして
美味しいカレーになった♪
(歌詞の一部)

カレーマップの会テマソングの「カレーの街」を制作し、10月に行われた「おむら健康・福祉まつり」で市民にお披露目しました。

長崎街道大村宿カレーマップの会より
「カレーの街」
できました！



食育活動の情報を お寄せください。

皆様の地域、団体、学校等における食育への取り組みやイベントで、

掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。※写真も大歓迎です。

【発行元】

大村市役所 国保けんこう課 健康支援係

☎53-4111 ☎53-5572

✉kokuho@city.omura.lg.jp

●ホームページ

<http://www.city.omura.nagasaki.jp/>

料理人ムッシュ上柿元による

楽食講座

お知らせ

～現代フランス料理(上級者向け)～

日時:平成22年1月20日(水)14時～16時予定

場所:大村市コミセン

定員:30名

内容:調理見学、エンジョイトーク&試食(実習はナシ)

※詳しくは広報おむら1月号をご覧ください。

