

長谷の雑穀料理伝承

研究会の2人 講師に教室 首都圏受講者が学ぶ



雑穀のに入ったおやきを作る参加者たち

長谷食文化研究会の小松照子さんと中山淑子さんが18日、伊那市長谷の杉島公民館で行われた雑穀料理教室で講師を務めた。2人は長谷に昔から伝わり、学校給食甲子園で優勝した献立の作り方を、首都圏から参加した13人に教えた。NPO環境文明21(本

部・東京都)が主催した。献立は、五穀ご飯のおにぎりや地元名物のお焼き、野菜がたっぷり入った「そまびと汁」など。いずれも地元産の旬で新鮮な食材を使い、栄養のバランスが取れた料理を見た目も色鮮やかに仕上げた。お焼きは、アワと小麦粉、

強力粉を混ぜて生地を作り、中にカボチャと切り干し大根の2種類の具を入れた。参加者たちは慣れない手つきながらも具が出ないように生地を均等に伸ばして丸め、両面を焼いて仕上げた。

初めて参加した東京農業大学3年の川上高志さんは「普段は外食ばかりなので懐かしい味がします。説明を聞いておいしい料理を食べ、農業の勉強にもなりました」と満足そうだった。

教室は毎月17日を「いくな雑穀の日」に制定している市が協力して企画した。(矢島秀章)