

# もぐもぐ

秋にはまだ遠く暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、7月14日に館矢間食生活改善推進員の皆さんと郷土料理等掘り起こし交流事業の研修会に行ってきました。

加美町にある農家レストラン「ふみえはらはん」へ。今年1月に館矢間で開催した餅フェスでグランプリを受賞した渋谷文枝さんのお店です。

自家製の米や野菜で郷土色豊かなお料理をいただ

き、食後には当日の料理の作り方、粽の巻き方など教えていただき勉強になりました。

文枝さんは「若い世代の方にも食べるだけでなく郷土料理を作ることも受け継いでいてもらいたい。」とお話されていました。

館矢間でも地域、家庭の味を絶やさぬように食改さんと夏の郷土料理づくりと試食会を開催する予定です。



## 郷土料理レシピ集

### しそ巻

材 料	味 噌	500 g	くるみ	120 g
	砂 糖	500 g	ご ま	50 g
	小麦粉	500 g		
	南 蛮	適量		
	青しそ	200~300 枚	揚げ油	適量

- 作 り 方
- 1 鍋に味噌、砂糖を入れて火にかけて煮溶かす。
  - 2 1に小麦粉を振り入れ、火にかけて練る。
  - 3 南蛮、ごま、くるみを入れてまた練る。
  - 4 火を止めて、バットに広げてさまし、冷凍する。
  - 5 凍ったら、適当な大きさに切り分けしそで巻く。3本ずつ楊子にさし、低温の油で揚げる。

★冷凍保存も可能です。自然解凍で食べられます。