

令和4年1月  
三輝ふれんず No.198  
NPO法人食育ママ

# 食育ママだより

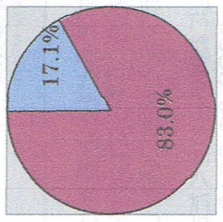
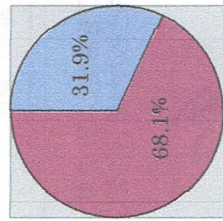
明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。吹雪と共にスタートした令和四年。今年も寅年です。干支とは本来「十干十二支（じっかんじゅうにし）」を略した呼び名で「十干」と「十二支」を組み合わせたものです。十二支では「寅」ですが、十干では「壬寅（みずのえとら）。壬は「生まれる」という意味。寅は元々「寅」が由来です。うで「人前に立つ」「成長する」という意味をもっているとか。昨年、新型コロナウイルスの感染拡大で廃業や離職など生活に大きな影響がありましたが、その一方でお弁当販売への切り替えや飲食の配達など新たな事業形態も始まりました。

私たち食育ママも飲食なしの時短教室、一人で作る、時に宿題もある新たなキッズキッチンを開催しました。今年も寅年は、こうした新しい芽が「成長する」、新しい日常の「始まり」の年となるよう気持ちを引き締め頑張りたいと思います。

## 郷土料理の作り方を受け継いでいますか？ 伝えていきますか？

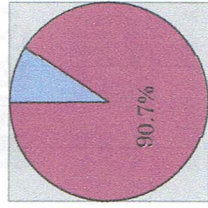
お正月はおせち料理やお雑煮を召し上がりましたか？ どちらでも行事食であるだけでなく、地域に伝わる食材や調理法で作られた「郷土料理」でもあります。「国民の食生活における和食文化の実態調査」(R2 農林水産省)において、以下のような調査結果が出ています。

【自身が生まれ育った地域の郷土料理の認知】



【郷土料理の作り方を受け継いだこと】

【郷土料理の作り方を教えたり伝えていること】



なんと、8割以上の方が、郷土料理を教わったことがないという結果。そして、郷土料理の作り方を教えたり伝えているかについても伝えているのは1割未満なのでした。ちょっと驚きです。いずれにせよ郷土料理を知る機会、味わう機会、伝える機会が少なくなっている

というのが現状のようですね。

10月から開催したキッズキッチン郷土料理編のアンケートで、「コロナ禍で体験してほしいテーマはありますか?」の問いに対し、手作りおやつに並行して多かったのが郷土料理(伝統料理)でした。今回作った芋煮・お節料理以外の冷汁、お雑煮、白和え、卵寒天などや県外の郷土料理のリクエストもありました。食育による食文化の継承は益々必要!ということですね。

## 米沢のお茶うけ「卵寒天」

《材料》 4人分

寒天・・・6g(1本)

水・・・400cc

砂糖・・・80g

しょうゆ・・・大さじ1

(塩の場合は2g)

卵・・・1個

《作り方》  
①寒天は洗って30分位水に浸しておく。  
②鍋に水と絞った①を入れ、火にかけて煮溶かす  
③②に砂糖を加え、溶けたらしょうゆを入れる  
④③を弱火にかけたまま、溶き卵を混ぜながら流し入れ、卵が固まったら型に流し入れる。



## 食育ママを応援してください!! 賛助会員募集

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL / http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索