

特集 ばあばの味を伝える～栗原のおばんざい～



佐竹 きみ子 さん(築館下照越)

「おばんざい」とは、京都の家庭で昔ながらに伝わる総菜のことをいいます。もともとは、京都料理に限らず、一般の家庭で普段の日に食べるおかずを意味し、皆さんが家庭で日々食べているおかずも、おばんざいに当たります。

今月は、昔から親しまれてきた家庭の味、栗原のおばんざいをご紹介します。



【特集】ばあばの味を伝える～栗原のおばんざい～

母から伝わる味 仲間と伝えてきた味

市内の団地で地産地消を目的とした家庭料理を作り、伝えてきた佐竹さんに、話を伺いました。

私の母は、料理やお菓子作りが好きで、子どもの頃は、手作りもなかやがんづき、かりんとうなど、当時は貴重だった甘味をよく作ってくれました。今でも、その味を思い出しては、懐かしい気持ちになります。その影響からか、私も料理が好きで、家族に作ってきました。

嫁いできてすぐ、嫁ぎ先の母は私に台所を任せてくれました。また、生活研究グループやJ A女性部などの活動に

家族とつながる料理

家族の食事は、バランスを考えたとおかずを作るように心がけています。畑仕事をしながら「この野菜が食べ頃だから、今日はこれを使おう」とか、ふと家族の顔を思い浮かべては、食卓のことを考えたりしてしまいます。

農繁期は、なかなか台所に手が回らなくなることもあります。そんな時でも、短時間で

も、快く参加させてくれました。これまで、食農・食育活動という形で小学校や幼稚園に出向き、子どもたちへ地域で取れた農産物を使った料理講習会を行い、仲間たちと共に、地産地消を高める活動に取り組んできました。

で、食事を作るように、応用が利く食材の下ごしらえを仕込んできました。例えば、大根を出汁で煮ておき、ふるふき大根にしたり、あんかけにしたりと、工夫次第で立派な一品になります。

私は、スマホやテレビで気になるレシピがあれば、すぐに挑戦してみます。作ってみてから、材料をアレンジしたり、好みの味にしたりと、自分の料理にしていきます。今では、新しい料理を作ると、嫁いでいった娘たちに「こういう料理を作ったよ」と話します。娘たちも、自分で挑戦して、感想を教えてください。作り方の情報交換をするなどの交流もでき、楽しく過ごしています。

「お母さんのがんづきが食べたいな」、「おばあちゃんのシフォンケーキが一番おいしい」と、娘や孫が言ってくれます。そのうれしい言葉に、私は今年も田植えの合間に縫って、リクエストに応えてしまいました。

仲間たちと考え、私が家族に作ってきた料理を紹介してみます。ぜひ、皆さんも作ってみて、自分の味、家庭の味にしてもらえたらうれしいです。

食は家族とともに

栗原には、おいしい農産物がたくさんあります。昔から各家庭では、その農産物をふんだんに使った料理が食べられています。また、冬の寒さが厳しいこの地では、干して長期間保存できるように加工した野菜が、重宝されてきました。

野菜は、干すことで甘みが増し、栄養価も高まります。冬支度として加工された大地の恵みは、おいしいおかずとして、食卓の野菜不足を補い、家族の健康と暮らし、食卓を支えています。

おいしく健康を守る

冬の保存食、干し大根は、晩秋から冬にかけて収穫した大根を保存するため、昔から各家庭で作られています。切り干し大根や凍み大根で作った煮物は、食卓の常備菜として、春の農作業の合間に食されてきました。

大根は、天日に干して紫外線を当てることで、栄養素が凝縮され、アミノ酸やカルシウム、鉄分が大幅に増えるといわれています。

また、水分を含むと膨れる

家庭が育む味

普段、家庭で食べられている料理は、その時に家にある食材を取り入れて、食材を使い切るように工夫したり、好みの味付けにしたりと、同じ料理でもその家ごとに違いがあります。

親から子へ、家庭ごとに育まれてきた料理。身近にある野菜を入れたこれらの料理は、まさに「栗原のおばんざい」といえます。

参考図書：くりはらツーリズムハンドブック 地元食の本市商工観光部 田園観光課

佐竹さんの伝えたい味

<p>豆ごはん</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆(黒豆、青豆など) 1/2カップ ・米 2.5合 ・水 3カップ ・酒 大さじ2 ・もち米 0.5合 ・塩 小さじ1 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豆をよく洗う。 ② 米ともち米を合わせてとぎ、分量の水と塩、酒を入れ、①を加えて一晩浸してから炊飯する。 ③ 炊き上がったたら、全体をさっくり混ぜる。 	<p>酢づぼう</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴボウ 500g ・A [砂糖 100g、酢 100cc、塩 大さじ1/2] ・B [ごま油 大さじ1/2、いりごま(白) 適量] <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ゴボウを食べやすい大きさに切る。 ② ①とAを鍋に入れ、落としづぶたをして煮る。 ③ ②の煮汁が無くなってきたら、Bを入れて絡める。 <p>※少し時間を置くと、味がなじむ。</p>	<p>がんづき</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 300g ・重曹 20g ・牛乳 200cc ・酢 100cc ・卵 2個 ・砂糖 300g ・はちみつ 大さじ2 ・くるみ、レーズン 適量 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 小麦粉に重曹を入れ、ふるいにかける。 ② ボウルに牛乳、酢、卵、砂糖、はちみつを入れ、混ぜる。 ③ ②に①を入れ、30回ほどかき混ぜる。 ④ 蒸し器に濡れたさらしを敷き、クッキングシートをセットする。火を付け、湯気が上がったたら③を入れ、くるみとレーズンを乗せて、ふきんを被せる。強火～中火で20分、弱火で20分蒸かす。
---	---	--