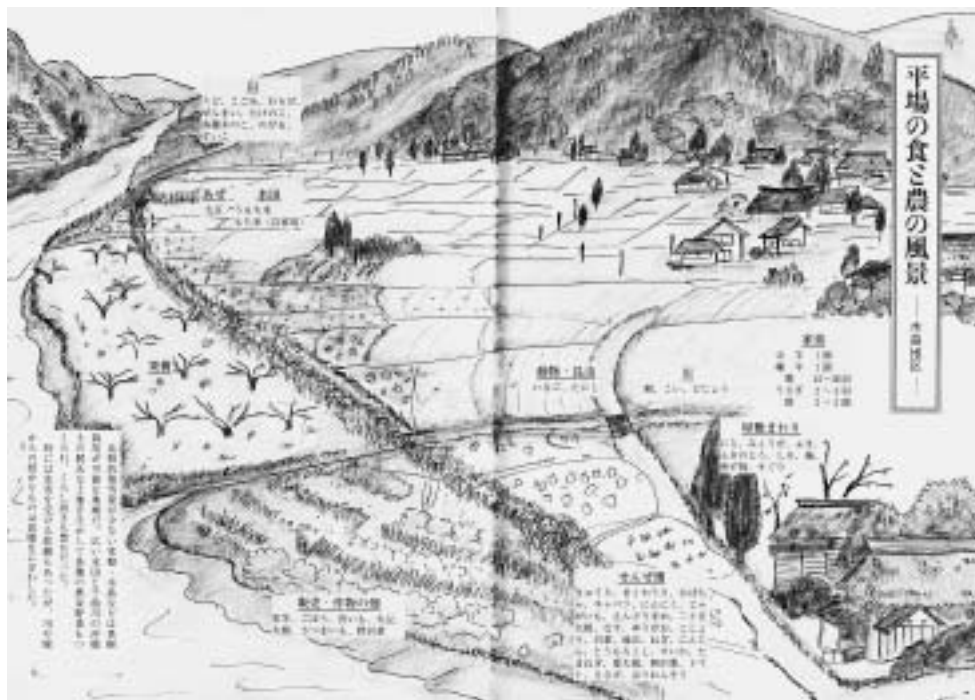




「ふるさとの食文化」の聞取り、掘り起こし運動の先駆け 「信州いいやま 食の風土記」完成 長野県飯山市・食の風土記編集委員会

飯山の地形と特徴、そこから生み出される農産物の姿を編集委員が手書きした

「なつかしい故郷」に帰った思いがした。そこで生まれ育ったわけではない。それなのに「信州いいやま 食の風土記」を読むとそんな気がして、涙が出るような思いにとらわれるのだ。台所につながる「せんぜ畑」（自給畑）、屋敷回りに植えた食べられる草木、鶏や山羊、長い冬を乗り切る野菜の保存や貯蔵、凍みを活かした食品加工、「ええっこ（結い）」でつくった味噌・豆腐や「おはづけ」、もの日や祭りの日の「おごつつおう」やおもてなしの様々な料理などたんとと記述されているが、それらをつくる人々の姿が自分の母や祖母、いつもお裾分けをいただいていた近所のおばさんたちと重なり、日々の暮らしをつくって来た人々の思いがふつふつとわ

思わず胸をつく
なつかしさ
一般的市民が
取材、編集
いてくる。

この本を執筆したのは長野県飯山市の住民有志でつくる「食の風土記編集委員会」（坂原シモ会長）のメンバー四人。学者でも有名な人でもない、毎日の家族の食事をつくり続けている母ちゃん父ちゃんたちだ。風土記づくりは、市の活性化策を検討した「にぎわい創出市民会議」で「飯山の食文化を打ちだそう」という提案があったのがきっかけだった。昨年三月に発足し、メンバーがお年寄りを訪ねて昭和三〇年代の食生活の聞取り作業を重ねた。「飯山の食文化を掘り起こし、後世に伝えていこうとする私たちの活動は、その聞取りの対象として昭和三〇年代を選んだ。それは、昭和三〇年代という時代

（次頁へ続く）



食育ビデオ

- ①なぜ料理を体験させるの？
記憶の土台をつくる6歳までの体験が人生で一番大切―20年の経験から語る、子ども料理の意義と本物の食体験
- ②子どもが主役の料理の基本
危険をさけ、子どもが楽しく、のびのびできる実習の準備、すすめ方と、必ず守る「おやくそく」
- ③五感を使った本物料理体験
見る・嗅ぐ・聴く・食べる・触る―子どもが飽きず楽しめ、体験を深める食育の具体的手法



五感を使って食体験を
【ビデオ】全3巻31,500円 各巻10,500円
【DVD】全1巻31,500円（ビデオ全3巻分・子ども料理の基礎ビデオクリップ付）

VIDEO DVD
子ども料理教室
のすすめ方

監修・坂本廣子 料理は五感を使う生き生きとした楽しい体験。その達成感のなかで自然と身につく自信と思いやり。「生きる力」を育む料理教室の進め方を解説。

先進事例に学ぶ食育の推進③

地域の宝＝食文化を次世代に伝える



「おはづけ（野沢菜漬け）」にするお菜を洗う女衆。会話も弾み情報交換の場ともなった

▶仕事の合間や子どものおやつとして「にやつく食べんべい」



「乗せられて始めたなら、楽しかった。」「時間ということを考えさせられた。今と同じくらい忙しかったと、家族のために手をかけ暇をかけた、いろいろなものを手作りした。今、これらのことを見直し、若いお母さんたちにも伝えてゆきたい。メンバーは冊子の完成で終



◀二月のお釈迦様の命日につくる「やしよんま」

が、日本の食文化の原型をまだ色濃く保った時代であり、一方では、高度経済成長から現代へつながる変化のきざしが見えはじめた時代でもあったからである。構成は次の七章からなる。Ⅰ昭和三〇年代の飯山：食と風土、Ⅱ日々の基本食、Ⅲ四季折々のめぐみと食生活、Ⅳお祝いとおもてなし料理、Ⅴ子どもと食生活、Ⅵあこのころの食と生活：四地域の特徴、Ⅶくらし

風土を生かした
楽しい食の工夫
当時の暮らしが食を中心に蘇った。飯山は日本有数の豪雪地帯だが、雪の中に閉じこもるのではなく、その風土を活かして食に工夫をこらし、知恵を出し合い助け合い、かつ楽しんで生活していたことがよく理解できる。写真が豊富に掲載されイメージをふくらませるのに役立っている。これらは編集委員会のメンバーがすべて足で集め、ときに再現して撮影した。



味噌づくりは、かつて「ええっこ（結い）」でした

わりにするのではなく、次の活動を見据えている。この編集委員会の取り組みと完成した冊子は、地域が持つ潜在力を掘り起こす運動の先駆けとなるものだ。

※「信州いいやま 食の風土記」A五判 一九〇頁 一六〇〇円 農文協刊

農文協

- ①大丈夫？あなたの食卓 27分
- ②ここで見分ける食品表示 20分
- ③安全安心な食卓づくり 20分
- ④食と農の距離を縮めるために 25分
- ⑤安心な食を引き継ぐ「食育」とは 25分



VHS 急増する輸入農産物、BSE、遺伝子組み換え食品：食べ物との付き合い方をそれぞれの分野、立場から考えてゆく。
●各105000円、揃価525000円

VIDEO ビデオ
安全安心な食を
考えるシリーズ

企画・発行・NHKソフトウェア 野菜の旬は？その栄養価は？上手な選び方、食べ方、保存法は？ テレビなどで活躍した野菜博士・相馬博士が、おすすめ旬野菜を易しく楽しく紹介。



野菜と賢くつきあう法
【DVD版】全4巻 春・夏・秋・冬 各1巻・各105分 ●各12000円、揃48000円
【VHS版】全4巻 春・夏・秋・冬 各2巻・各53分 ●各6000円、揃48000円

VIDEO DVD
相馬博士の
旬野菜教室