

# 大日向食堂だより

## 2023年10月号

書いた人  
中村弘実  
(ひろみん)

長くて厳しい残暑が終わり、急に涼しくなってきましたね。過ごしやすい秋になると、みんなの食欲も増すようで、食事の量も少しずつ増えてきています。大日向食堂では日頃から佐久穂町産の旬の野菜を、献立に沢山取り入れています。栄養たっぷりで美味しい旬の味覚を、ぜひ味わって楽しんでほしいと思います。

### 佐久穂町・小海町同盟協定事業による【郷土料理ウィーク】を実施しました！



佐久穂町とお隣の小海町は、令和2年に『佐久穂町と小海町による地域活性化のための同盟に関する協定』を締結しました。その具体的な取り組みとして、両町の4校（大日向小・中学校、佐久穂小・中学校、小海小学校、小海中学校）が協力し、同一献立給食を年1回実施しています。今年は、東信地方の郷土料理9品が登場する【郷土料理ウィーク】を行いました。

佐久穂町・小海町在住のおばあちゃん2名がご出演された、「おばあちゃんのお台所」と題した動画を見ながら、4日間郷土料理をいただきました。おばあちゃん達は、調理のコツや、自分が子どもの時のエピソードなどを交えながら楽しくお話してくださいました。

他地域から移住してきた方も多く、馴染みも薄いですが、郷土料理は土地の風土や歴史を知ること、そして郷土愛を育むことへも繋がります。ぜひ多くの人に関心を持ってほしいです。子ども達が大人になった時、「懐かしいな」とほっとするのはどんな料理になるのでしょうか。お家でもぜひ、郷土料理についてお話をしてみてくださいね。



↑えごまを炒る時のポイントは「3粒はねたらいい」とのこと！学校から帰るとよくおばあちゃんがえごまを炒っていて、すりばちを持つのが自分の役目だったそうです。



↑はさみこみの由来は、小麦の団子をはしではさみながら入れるからだそう。スプーンで入れるよりもツノが出て味がよく染みます。



### こいのからあげ

佐久地域では昔からよく「こい」が食べられていた。

身を輪切りにして味噌で煮たものを「こいこく」、こいのお刺身のことを「こいのあらい」という。



### さけの粕煮

佐久地域には昔から酒蔵が多く、酒粕がよく食べられていた。

さけの粕煮は、おおみそかに食べる縁起の良いものだった。



### はさみこみ

小麦粉の団子を入れた汁のこと。昔はごはんが足りない時に作りごはんの代わりとして食べられていた。

一般的には「すいとん」と呼ばれる。



### ひたし豆

青大豆を茹でて、薄味のだし汁に浸して作るシンプルな料理。

正月のおせち料理では、数の子を入れて食べる家庭も多い。



### しおまる 塩丸いか

いかに塩をつめこんだもの。

昔は海から運ぶのに時間がかかって、いかがわるくなってしまったので、塩漬けにすることで腐りにくくした。通った道を「塩の道」という。



### おに御煮かけ

うどんやそばに、具沢山の汁をかけたもの。

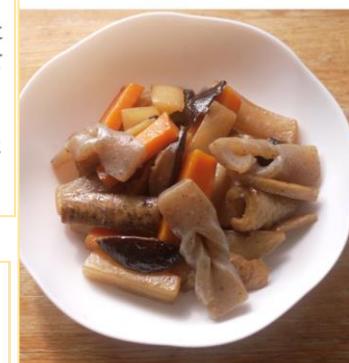
人が多く集まる行事やお祭りのときによく食べられていた。



### およごし

およごしとは、方言で「和えもの」のこと。

昔からこの地域でよく作られていたいくさ（えごま）を使って、季節の野菜を和えたもの。



### に煮こじ

煮こじとは、方言で多種類の野菜を煮るごった煮のこと。

昔、人が多く集まる時に必ず登場していた煮物。

季節ごとに、その時あるものを入れて作る。



### しどうふ 凍み豆腐のたまご卵とじ

良質なたんぱく質（卵・凍み豆腐）と野菜と一緒に食べられる、栄養バランスに優れた一品。

凍み豆腐は「凍り豆腐」、「高野豆腐」とも呼ばれる。

大日向食堂のInstagramでは毎日のごはんがくわしくわかりますので、ぜひフォローをお願いします♪



OHINATASYOKUDO