

生活創造しんぶん

Wa'Wa'Wa'

編集・発行
姫路市北条1-98 姫路総合庁舎
中播磨消費生活創造センター
生活創造応援隊

特集

網干の海苔・牡蠣
鹿肉
郷土料理

しんぶんを通して、人の Wa・平和の Wa・話の Wa など限らない Wa に会いたい…そんな Wa を伝えていきます。 (生活創造応援隊 一同)

銀の馬車道

No.2



「風景画は苦手」と中塚勝美さん。そう言葉にされて、自覚して苦手を克服されていく。

中塚さんは努力をされる。どうです？この「生野町トロッコ道」の版画。これが、風景画は苦手な人の作品とは思えない。思わせない作品にまで上達をされた。墨の見事なこと！原画でしかわからないかも知れませんが。

市川の最上流。

わたしも近々、川をつたって行ってみようと、この版画から。感じて動く意欲になる。感動する作品です。

中塚勝美 画

「生野町 トロッコ道」

連続アーチ形の石垣が印象的です

中塚勝美 作

も く じ

網干の海苔・牡蠣、鹿肉	P2-P3
郷土料理	P3-P5
グループ紹介	P6
イベント情報	P7
センターからのお知らせ	P8

海の幸 山の幸

中播磨は、海・山に恵まれおいしいものがまだまだたくさんあります。
もしかしら採れることすらまだ知らない食べ物もあるのでは…。
それらを使った応援隊がおすすめする郷土料理もご紹介します

網干の海苔

「網干の海苔は、他と違い一級河川の揖保川の恵みを受けている」と取材協力していただいた江端進さんは言います。

栄養分がたっぷりの水が山から海に流れ、そのため他よりもおいしい海苔が収穫出来ていると断言しています。

私もおしょうばんしましたが香り、歯ごたえ、甘み全てが良いように思いました。

網干漁業協同組合（現在 姫路市漁協に合併）において、海苔生産をされている漁師の人は、7人とのことです。ひと昔は何十人の漁師の人が関わっていたそうです。

海苔の生産は、

- ① 9月頃海苔の胞子が付いているカキ殻（種）を仕入れてくる。

種付きのカキ殻を大きな樽に入れて、その中に海苔網を付ける（5枚1セット）
胞子が海苔網に付いているかどうかを顕微鏡で確かめて、付いていたら樽から上げて
冷凍室にシーズンが始まるまで保存しておく。

- ② 11月初旬～11月の下旬に第1回目の収穫（1番草）

秋になると、海苔網を網干の沖6キロメートル先の栽培漁場にセットします。朝6時頃から
沖に出かけて成長したのり草を刈ってきます、次に水洗いを何回も何回もします。

そしてミンチの機械に通し、海苔の大きさのわくに流し込みます。

スポンジで水を押して取り、乾燥機の中を通し、次にゴミが入っていないか？破れていないか？
乾燥はしているか？厚みは角はと全てを機械で検査しています。全てがオートメーション化
されていました。

毎年海水温度により海苔網の張りだす時期が変わるとのことです。

ここ数年はやはり温暖化の影響で少しずつ遅くなってきました。

- ③ この作業が2番草から4番草まで繰り返されます。1番草は香りも良く柔らかく仕上がる
そうです。だいたい4月頃、水温が上昇するとすべての作業が終了するとのことです。

（応援隊 阪本光夫）

網干の牡蠣(カキ)

昨年12月11日にエコパーク網干内で「とれとれ市 in 網干」が開催
され、地元で水揚げされた新鮮な牡蠣などの水産物をはじめ、地元産の野
菜や地鶏などが販売され賑わっていました。そのお忙しいなか、網干「な
ぎさ亭」のオーナーで姫路市漁業協同組合網干支所長代表理事もされてい
る長澤明廣さんにお話をお伺いしました。

網干は揖保川の河口に面しており、豊かな栄養塩が運ばれてくる絶好の
漁場で古くから海苔の養殖が行われています。そこで、その豊かな栄養塩
を利用し、カキの養殖が20年位前より始まり、最近ではアカガイやホタ
テ貝類の養殖も始められています。

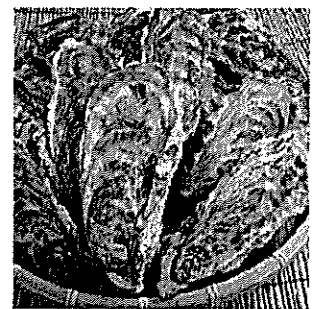
カキは4月～5月初めにホタテ貝殻にカキを種付けし、筏に吊るして育成し、9月末～10月初めに
沖出し、11月から3月末まで出荷となるようです。

残念ながら知名度がなく、網干より後から養殖された相生や坂越に越されていますが「手間ひまかけ
て育てたカキは、品質が良く美味しく一度味わって頂ければどこにも負けない自信がある。『地元網干
に美味しいカキあり』ということを是非知って頂きたい」と言われていました。

あらゆる時期に対応出来るように加工品なども開発するなど、地道に努力されています。「一朝一夕
にはいきませんが、毎日の食卓に、網干で水揚げされた新鮮で安全な海産物を提供し続けることが、姫
路の漁業を維持し、地元の活性化につながるものと信じています」と話されていました。

網干港では牡蠣を使った食事のできる店や販売所があります。地元の牡蠣をぜひ一度ご賞味してみ
てはいかがでしょうか。

（応援隊 木村利恵子）



鹿肉で家庭料理

狩猟シーズン 期間 11月15日～翌3月15日



近年、シカによる農林業・自然植生被害が拡大し、問題にもなっています。対策として、シカ肉を家庭料理として利用したらいかがでしょうか？

栄養価、ヘルシーさに優れた食材です。牛肉や豚肉に比べてカロリーは、約3分の1 脂肪分は、なんと80分の1！！

女性が特に不足がちな鉄分が非常に多く、たんぱく質の割合も牛肉・豚肉の1.5倍で高たんぱく質。その他、アミノ酸やミネラルのバランスも良く美容と健康に最高！！

【部分利用方法】

ネック・・・首の部分で良く運動する為、筋肉が発達して硬い。煮込み料理。

肩肉・・・前脚に繋がる肩の部分で赤味肉が多く硬い。煮込み料理。

スネ肉・・・筋が多く硬い。ゆっくり煮込む料理。

バラ肉・・・背部と腹部に挟まれた部分で油が多く柔らかい。すき焼き・焼肉。

ロース（背ロース）・・・肩に近い所から腰骨にいたる部分。ステーキ・ローストたたき料理・シカ刺し。

モモ肉・・・硬めで脂肪が少ない。ステーキ・煮物。

【臭いが気になる時】

- ・熱湯でゆでる・・・脂肪やアクと一緒に臭いも抜ける。
- ・水で洗う・・・水の濁りが無くなるまで洗う。
- ・牛乳につける・・・牛乳に30分つけると生臭さが取れる。
- ・塩水で揉む・・・2～3%の塩水で揉み洗い流水にさらす。

☆薄くスライスして、生姜醤油に一晩漬けて焼肉にするのもよしトンカツならぬ

シカカツにいかがでしょうか？調理の際には、必ず中心部まで加熱処理を行って下さい。

（応援隊 黒田民子）

郷土料理 ～応援隊のおすすめ料理～



私のお勧め簡単料理はこれっ！
「鹿肉の赤ワイン煮込み」

（応援隊 黒田民子）

シカ肉の赤ワイン煮込み

材料（10人分）

鹿肉	1.5kg	ローリエ	2枚	赤ワイン	750cc	玉ねぎ	2個
にんじん	1本	セロリ	1/2	ブイヨン	2ℓ		

《作り方》

- ① シカ肉を赤ワインと野菜で一晩マリネする。
- ② 翌日、肉だけソテーしワイン・ブイヨン・ローリエを加え煮込む。
- ③ 野菜は、ソテーし、一緒に煮込む。ソースは汁を煮詰める。

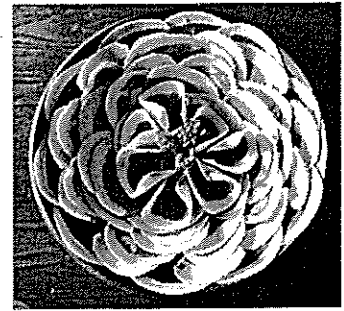


猪肉(ボタン鍋)

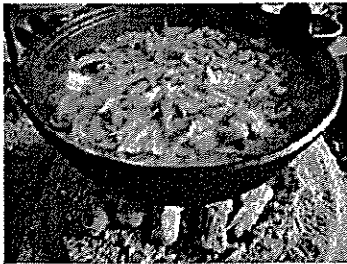


冬には“ボタン鍋”など、地元の野菜や肉を使った季節の郷土料理を提供されている夢前町「夢季庵」のオーナー木戸さんにお話を伺いました。

食肉としての狩猟時期は、11月15日～2月15日。
毎年この時期に狩られた猪肉は脂がのって身がしまっており、たいへんおいしくいただけます。



まるでボタンの花のよう



ボタン鍋

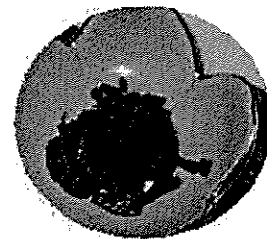
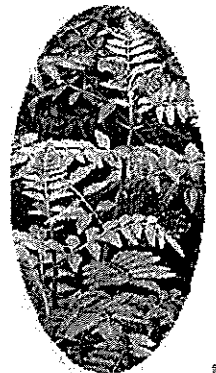
ヘルシーで豚肉とよく似た味の猪肉を使った、もっとも代表的な料理はボタン鍋です。“ボタン鍋”の名前は、写真のように猪肉を薄切りにし、ボタンの花に似せてお皿の上に盛りつけることから、“ボタン鍋”と呼ばれるようになりました。

また、独特の匂いを消すため、山椒とゆずを味噌に混ぜ、ダシの中に入れたり、ゆず味噌を付けて食べたりと家庭やお店でもいろいろ工夫されています。
(応援隊 布田清美)

郷土料理 ～応援隊のおすすめ料理～

神河町のからかわ ～ピリッと辛い山椒の皮の佃煮～

関西テレビ「秘密のケンミンSHOW」やNHK「ふるさとキャラバン」などで紹介され一躍有名になりました。山椒の実よりも数倍の刺激、しびれ感があるので、ご飯にちょっとしたのせて、また酒の肴にちょっとつまむにはくせになる辛さのようです。内臓や脳の働きを活性化させてくれる。食欲増進・身体を温めてくれると言われています。越知谷地域では、冬になると家庭で作ります。



【材料】4人分

からかわ…250g
大豆(水煮)…1kg
塩昆布…120g
木炭または炭酸少々

調味料…

醤油…120cc
酒…250cc
みりん…250cc
だしのだし

私のおすすめはこれっ！
今では神河町の特産品です！
ぜひ食べてみて下さいね。



(応援隊 北條ふみ子)

【作り方】

- ①山椒の木を30cm位にカットする。
- ②木炭または炭酸を入れた湯の中で、1時間ぐらいかけてゆがく。
- ③熱いうちに樹皮をはがし、皮の表面を削ってきれいにする。
- ④きれいにした皮を一晩流水にさらし、あく出しをする。
- ⑤細かく刻み、それを沸騰した湯の中に入れ湯通しをする。
- ⑥水分をよく切ってから、調味料を加え、味付けして煮込む。
- ⑦大豆、塩昆布を加え、煮汁がなくなるまでゆっくりと煮詰める。

郷土料理 ～応援隊のおすすめ料理～

川魚を使ってジャコ豆

【材料】

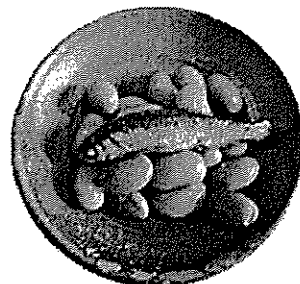
ハイジャコ（川の小魚）

…カヤ、キモツ（オイカワ）など 注）地域で呼び名が変わる

大豆（白または緑がよい）醤油、みりん、酒

【作り方】

- ① 大豆は水洗いをして半日程水につけておく。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れ、中火で2～3時間煮る。
- ③ 豆が少し柔らかくなったら豆の上に魚をのせる
（魚は大きなものは内臓を取り除く）。
- ④ ひと煮立ちしたら調味料を入れ好みの味に仕上げる。
※ 魚を入れたら鍋の中をかき回さない。
※ 味付けは少し辛めの方が魚の匂いが消える。
※ 十分に煮て味をしみ込ませる。



（応援隊 布田清美）

私のおすすめはこれっ！
大豆との相性もピッタリです！

うの花サラダ

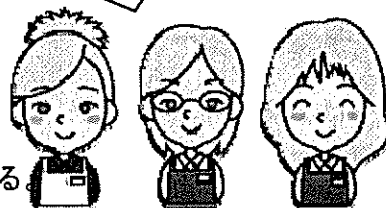
★材料 （8人分）

おから	200g	ゆず	中1個
玉ネギ	1個	酢	大さじ5
きゅうり	2本	砂糖	40g
かにかま	4本	マヨネーズ	70～80g
人参	1/2本	塩	少々

★作り方

- ① おからは平らに皿にのせ、ラップをして、レンジで2分半程度温める。
またはおからがカラカラになるまで炒める。
- ② ①の荒熱を取り、酢とマヨネーズで和える。
- ③ タマネギは薄くスライスし、塩少々でもみ、しばらく水にさらしておく。
- ④ きゅうりは薄切り、かにかまは半分に切り手でほぐす。人参は細切りにして茹でておく。
ゆずの皮を抜き（白いわたはつけない）、細切りにする。汁は絞り後で加える。
- ⑤ ②③④を混ぜ味を調える。

私達のおすすめはこれっ！
おから煮のように煮つけで
はなくサラダの利用として
色は白く仕上げます。



（地産地消を活かす会）

大根の甘酢漬け

《材料》

大根	1kg（1本）
砂糖	120～140g
塩	約20g
酢	40cc
柚子	1/2個



《作り方》

1. 大根を洗ったら皮をむき、3等分にしたもの縦4つに切る。
2. 砂糖と塩を混ぜ合わせ、大根にこすりつけて容器に入れる。
3. 最後に酢と柚子の皮、絞り汁を入れ重石をして、冷暗所に置く。
4. 食べ頃は、漬けてから約3日。

私のおすすめはこれっ！
とっても簡単漬けるだけ！おいしいよ～



（応援隊 今宿育代）

グループ紹介

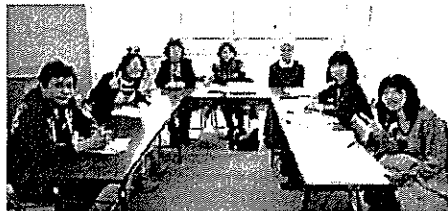
がんばろう日本語 ～日本語学習支援ボランティアグループ～

1999年9月に開設した「がんばろう日本語」は、姫路市花田の「高木総合センター」で原則として毎週日曜日

14時～16時に活動しています。対象は外国人定住者（実際に仕事をしている20歳～30歳の男女）とその家族。テキスト「みんなの日本語」「新日本語の基礎」を利用し、日本語学習の支援をしています。

もともと姫路にベトナム難民のためにつくられた「難民定住促進センター」があったが、入所者が減少したため、廃止になりました。そこへ定住者や難民事業本部から、日本語を勉強したい定住者の対応として開所要望があったためこの場所を活用するようになりました。

学習者は口コミで次々とやってきますが、やめる人も多く、現在は10名前後です。指導者も4名だけで対応していましたが、9月から8名になり活気に溢れた学習支援ができる



やる気満々の講師陣



《問い合わせ》 がんばろう 日本語
代表 末政宗之

認知症予防教室一輪会

私たちは2000年に設立以来、主に姫路市内を活動拠点としています。現在メンバーは、16名でほとんどが高齢者の女性です。

超高齢社会を迎えた現代にあって、65歳以上の10人に1人がかかると言われている「認知症」。地域で安心安全な町づくりをテーマに取り組む中で、アメリカから伝わった「回想法」による認知症予防教室とか「ふれあいサロン」の開催や公民館等での講演会も多く依頼を受けています。「回想法」では、昭和の懐かしい生活用品を持ち込んでの出前教室が好評です。

高齢者のみなさんが家で閉じ込められず外出を楽しむ環境を支援して「健康幸福寿命」に結びつく活動になるよう心掛けています。

活動の中には「子育て活動」のプログラムもあり、そこでは命の尊さを共に学んでいます。今年はペットボトルのキャップを利用したアートとして「しろまるひめ」をブルーシート上に完成して、感動を共有しました。もちろんペットボトルキャップでのワクチン購入への参加でした。最近では悪質商法対策の啓発にも積極的に取り組んでいます。



ペットボトルキャップで描いた「しろまるひめ」

《問い合わせ》

認知症予防教室一輪会
代表 田中孝史

イベント

環境にやさしいみんなの生活展

日時：平成24年2月19日（日）10：00～15：00

場所：福崎町文化センター 小ホール

- ☆くらしを見直すパネル展（消費者の会、クリエイター活動報告）
 - ☆町内幼稚園、保育園児の絵画展
 - ☆展示即売（手芸ボランティアの手作り作品、新鮮地元野菜）
 - ☆実習コーナー（ハギレで作る“お手玉”と紙すき“ハガキ”）
 - ☆お楽しみ無料喫茶コーナー（福崎町特産のもち麦入り“みたらし団子”＆飲み物）
- 《 問い合わせ 》 福崎町生活科学センター

播州男山の厄神さん ～男山八幡宮～

自然林のこぼれ陽の中、石段を上がりきり著名な石鳥居をくぐると、目前に拝殿を仰ぐ男山八幡宮は、貞和元年(1345年)国家守護神として名高い京都の石清水男山八幡宮より勧請されました。正徳六年(1716年)第十三代城主、榊原政邦が姫路城の守護神として新社殿を寄進建立しました。(男山鎮座 三社詣略記より) 昔から姫路城の姫山に対し夫婦山である男山に鎮座されたことから歴代城主から庶民まで「男山の厄神さん」と親しまれています。

毎年2月18、19日に夜通しで行われる厄払いの祈禱とともに、とんどや福引きなどの催事もあり、温かいお汁なども振る舞われます。宮司さん曰く「184段の石段を登るのはしんどいけれど、参拝して降りるときには厄を祓って足取りも軽くなる」そうです。厄年の方はもちろん、そうでない方も是非ご参拝して、この1年の健康を祈願してはいかがでしょうか。
(応援隊 今宿育代)

※耳寄り情報…男山から望む国宝姫路城は絶景！

隣接する千姫ゆかりの天満宮は恋愛成就の神様！

日時：2月18日(土)午前10時から

2月19日(日)午後3時まで夜通し

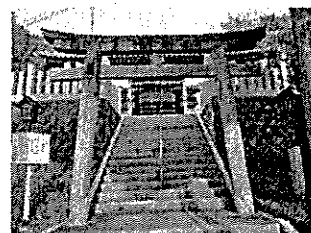
催事：大とんど、大福引き、厄神まんじゅう
厄除そば他

《問い合わせ》

姫路市山野井町1-3（姫路文学館東隣）



話を伺った古本さん(右)と
宮司の田中さん(左)



大鳥居から拝殿を望む

姫路文学館 如月(きさらぎ)まつり

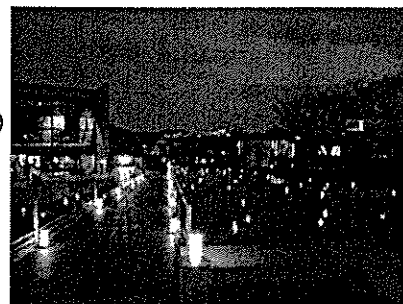
姫路文学館の東隣、男山八幡宮でいとなまれる厄神祭にあわせて、姫路文学館でも如月まつりを開催。

日時：平成24年2月18日(土)午前10時～午後9時

2月19日(日)午前10時～午後5時

※両日とも全館無料開放

- ☆友の会ボランティアによる常設展示の説明（希望者）
- ☆古本市（北館1階）
- ☆リレーパフォーマンス（18日午後 講堂）
- ☆甘酒（ノンアルコール）や柚子茶のおもてなし（19日は午後3時まで）
- ☆ワークショップ【ドライフラワー作り・とんぼ玉等】
- ☆星空の観察（18日夜）雨天中止
- ☆18日夜間には灯りの演出も



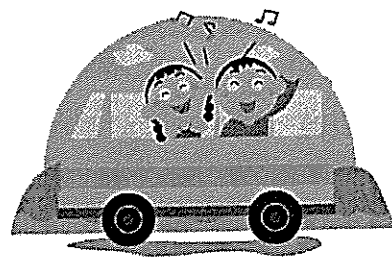
《問い合わせ》

姫路文学館

参加者募集

生活創造活動グループ・応援隊交流会

- 日時 平成24年2月23日(木)
- 日程 県立淡路文化会館でのグループ交流会
福良港津波防災ステーションセンター・淡路夢舞台奇跡
の星の植物園 見学など
- 主催 中播磨生活創造応援隊



《問い合わせ》 〒670-0947 姫路市北条1-98 (福田・安積)

参加者募集

平成23年度 中はりま消費者大会

講演 生活習慣病予防と食生活～脂肪栄養と健康～
講師 兵庫県立大学環境人間学部准教授 平松直子氏
活動発表 姫路消費生活研究会・二水会・福崎町消費者の会

日時：平成24年1月31日(火) 13時～15時
場所：福崎町文化センター小ホール
神崎郡福崎町福田 176-1



主催：中はりま消費者団体連絡会
申込先：中播磨消費生活創造センター(福田)
〒670-0947 姫路市北条1-98

中播磨地域で

頑張っているグループ・頑張っている人のお話をお寄せください!!

生活創造しんぶんの紙面でご紹介します。

自薦他薦は問いません。

1月末日までに原稿を郵便・FAX・メールのいずれかの方法でご提供ください。



☆センターの消費生活相談窓口をご利用いただける時間☆

相談受付時間 : 平日 9:00～12:00 13:00～16:30

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

〒670-0947 姫路市北条1-98

中播磨県民局 中播磨消費生活創造センター

ホームページ :

メールアドレス :

生活創造活動コーディネーター (安積)

