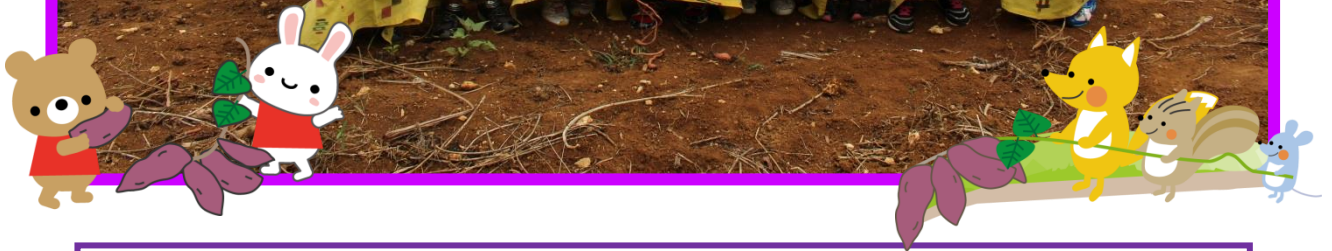




oonosanrindayori

大野山林だより

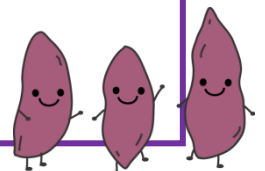


平成 26 年度子ども博物館

第 4 回講座「掘って作って食べよう！ ～昔ながらのイモ料理～」

日時：平成 26 年 10 月 5 日（日） 午前 9 時～午後 1 時

場所：博物館と博物館の畑





黄色いエプロンとタオルがトレードマークのおしゃれな千代さん♡

お料理を教えてくれた、津嘉山千代先生（通称：千代おばあ）。

昔の食事のお話も、とっても勉強になりましたね！「正しい物を食べている人間は、正しい物の考え方をする」というお話は、反対の言い方をすれば、ジャンクフードやお菓子ばかりを食べていると、正しい考え方ができなくなるという意味でもありますね。

※ ジャンクフードとは、スナック菓子やハンバーガー、炭酸飲料など、脂質や糖質が成分の大半を占める食品のことです。

みんなもエプロンを着けてもらって、

いざ参らん☆イモ料理のキュージーン！





まずはアイズーを作ります

シーギー（イモの葉）をゆがきましょうね～。

作りやすい分量（6～7人分）

- ・湯がいてしぼったイモの葉 220 グラム
- ・サリズ（煮干し） 25 グラム
- ・宮古みそ 75 グラム
- ・酢 大さじ 1 ぐらい
- ・水 100cc



かまどの煙が
目にしみる～！



作り方①

イモの葉は、若い^{わか}やわらかいところを使います。
もむようにしてよく洗い、湯がきます。

作り方②

湯がいたイモの葉を、水で洗って^{あら}しぼってから^{きざ}刻みます。



作り方③

ボウルに宮古みそ・酢・水を合わせてよく混
ぜ、そこにさきほどのイモの葉とサリズ
（煮干し）を加えて和えれば完成☆



お味噌の味見☆おいしいでしょ

つぎはサニンもち!

作り方①

大きさをそろえて切ったイモを水からゆで、やわらかくなったらつぶします。



作りやすい分量 (約 30 個分)

- ・イモ 100 グラム
- ・小麦粉 250 グラム
- ・もち粉 500 グラム
- ・グラニュー糖 150 グラム
- ・黒糖 100 グラム
- ・水 500cc



作り方②

ボールにもち粉・小麦粉・グラニュー糖・黒糖・つぶしたイモを入れて混ぜ、水を加えて耳たぶくらいの固さにこねます。

作り方③

こねたもちを50グラムずつにまとめ、きれいに洗ってから拭いたサニン(月桃)の葉で包み、たこ糸で結びます。

作り方④

蒸し器で30分ほど蒸します。サニンの葉の色が茶色になったら蒸し上がり♪



こねこねこねこね...



蒸している間に畑へ。
あいにくの天気で地面が悪かったので、
イモ掘りはできませんでした。
残念。

蒸し上がったかな?





イモご飯とイモのお味噌汁もあって、イモづくし！



ごちそうさまでした♪