



## 普段の料理

主食には、米だけのご飯はほとんど食べず、炊き込みご飯を食べていました。これは、米の食い延ばしをするため、稗や粟等の穀物や大根やじゃがいも等の野菜を細かく切って混ぜ、かさを増して米の節約を図りました。

また、粟やきのこを入れることがありましたが、このような炊き込みご飯は、今日と同様にごちそうとして食べられていました。



野菜の炊き込みご飯

汁物には味噌汁が多く作られました。特徴として、しょっぱい味が挙げられます。これは、日常の労働が激しかったため、体が塩分を欲しがったこと、味噌を作るとき長期保存のために塩を多めにいれたことによりです。

また、味噌汁の具には様々な野菜を入れました。



野菜の味噌汁

おかずには野菜を使った料理が多く出されました。特に漬物は長期保存がきいため、どの家でも作っていました。保存の観点から大変しょっぱかったそうです。他には、おひたしや煮物、てんぷら、なす味噌、きんぴらごぼう等の様々な野菜を使ったおかずが作られました。その他には、にわとりや山羊を飼い、その卵や乳を普段の重要なタンパク源としていました。



セロリの漬物

# かつての食生活と料理

村内の昭和初期ごろまでの食文化と料理を紹介します。

# 村の食文化

～忘れられていく文化と料理～

## 晴れの日の料理

晴れの祝いの日には、普段食べない料理を並べました。

主食に赤飯や餅を食べます。餅には、あんこや大根おろし、きなこ、えごま等の様々な食材をつけて重箱に並べました。

他には、寒天を使った天よせや巻きずし、鯉の煮物を作って祝いの席に並べました。

## 葬式・法事の料理

葬式や法事の時には精進料理を振舞いました。

主食にはおこわを作りました。精進料理なので小豆を入れず白のおこわでした。

汁物も同様に色付いた野菜を入れない豆腐の汁を作りました。

おかずには、ひじきの煮物やこんにゃくの刺身、野菜の浅漬け等が多く出されていました。

また、「あぶらげ巻き」という、開いた油揚げに小麦粉

現在、日本は戦後の高度成長により生活水準が著しく向上し、かつての食糧難と言われた時代から飽食の時代を迎え、食生活は大きく変化してきました。

そんな中で昔ながらの食文化や郷土料理は少しずつ姿を消していき、食卓にその面影をみることは少なくなりました。

村の食文化や郷土料理も同様に、その面影をみるのが少なくなったと感じる方は多いのではないのでしょうか。

かつて、八ヶ岳山麓の裾野に広がる農村では、凶作や飢饉等の食料不足がいつも身近にあったことから、長い間にわたって節約した食事を心がけてきました。また、米や野菜を作ることができない冬に備えるため、長期保存可能な様々な料理を編み出してきました。そして、このような背景の中で、独自の食文化を形成してきました。

今回の特集では、忘れられていく、かつての食生活の様子や郷土の料理を紹介していきます。



餅 (おはぎ)



天よせ



あぶらげ巻き

と豆腐を巻き込んで砂糖醤油で煮た独自の郷土料理を出しました。

参考: 「原村誌 下巻」 編集・発行(原村・1993年)

# 進む 食生活の乱れ と 消える 食文化

かつての日本の伝統的な食文化は、その土地の気候や風土にあった米や野菜を中心としたものでした。この習慣には多量の野菜を摂取するという長所がありました。食料を長期保存するために塩や味噌漬けを多用したことによる塩分の多量摂取や、肉や魚等の不足による脂質の摂取不足等の課題を抱えていました。戦後、このような伝統的な食生活に畜産物や乳製品等が取り込まれ、米と多様な副食からなる「日本型食生活」が確立されました。「日本型食生活」は、伝統的な食生活

長所を保ちつつ、適度に脂質を摂取するという栄養バランスのよさから、日本人が世界有数の長寿国となった主たる理由として考えられています。しかし、飽食が進むにつれ、個人の好みに合わせた食生活が広がり、野菜の摂取不足や脂質の過剰摂取等に起因する肥満や生活習慣病の増加等の問題が生じました。また、食の多様化が進んだ結果、地域の伝統的な食文化が失われつつあります。

# 食文化を 見直す

村も例にもれず、かつては米と野菜を中心とした粗食の食文化を形成してきましたが、食の多様化が進む中で野菜の摂取不足や脂質の過剰摂取が進んでいます。また、昔ながらの食文化が失われつつあります。

かつて村には、ご飯に様々な野菜を入れた炊き込みご飯を普段の主食にしていたことや味噌汁にはたっぷりの野菜をいれていたこと、おかずには漬物をはじめとする様々な野菜料理を作っていたこと等、多くの野菜を摂取する食文化がありました。このような食文化を見直し、普段の食事にたっぷりの野菜を使ってみるのはいかが

## 終わりに

村のかつての食生活の様子や食の問題を紹介してきました。

この機会に昔ながらの食文化に思いをさせてみたり、普段の食生活を振り返ってみてはいかがででしょうか。また、昔ながらの料理を普段の食事に取入れてみてはいかがででしょうか。

## 野菜の炊き込みご飯



材料 (2人分)
米.....1合
大根.....50g
じゃがいも.....50g
かぼちゃ.....50g
酒.....大さじ1/2
しょうゆ.....大さじ1/2

### 作り方

- ①大根、じゃがいも、かぼちゃを角切りにする。
- ②炊飯器に洗米、水を加えてしばらくおく。
- ③大根、じゃがいも、かぼちゃ、酒、しょうゆを入れて炊飯する。

野菜を細かく切って量を増した炊き込みご飯。大根の葉を細かく刻んで入れてもおいしくいただけます。野菜の分量は調整して、好みの味を見つけたらいいでしょう。

## 野菜たっぷりの味噌汁



材料 (2人分)
水.....350cc
なす.....2cm
大根.....1cm
長ねぎ.....適量
豆腐.....1/2丁
味噌.....大さじ2

### 作り方

- ①なすと大根は厚さ5mmのちょう切り、長ねぎは輪切り、豆腐は長さ1.5cmの角に切る。
- ②鍋に水を入れ、大根、豆腐を入れて煮る。
- ③豆腐が煮えたら、なすをいれ、弱火にして味噌を溶かし入れる。
- ④器に盛り、長ねぎをのせたら完成。

野菜たっぷりの味噌汁。なすを最後に入れると色が変わらず、おいしくいただけます。他にもいろんな野菜を入れてみましょう。

## セロリの味噌漬け



材料 (2人分)
セロリ.....1本
味噌.....大さじ2
酒.....小さじ1
みりん.....小さじ1

### 作り方

- ①セロリを3~4cmに切る。
- ②ポリ袋にセロリと味噌、酒、みりんを入れて揉んで混ぜる。
- ③冷蔵庫で半日寝かせたら完成。

簡単に作れるセロリの味噌漬け。塩昆布を入れると違った味が楽しめます。セロリを他の野菜にしても、簡単に味噌漬けが作れますので、いろいろな野菜で作ってみてください。

## フルーツ天寄せ



材料 (2人分)
角寒天.....1本
水.....500cc
砂糖.....100g
果物.....適量

### 作り方

- ①鍋に水と角寒天を入れて煮溶し、砂糖を加えて火を止める。
- ②流し箱に果物を入れて、①を流し入れる。
- ③冷蔵で冷やし、固まったら完成。

果物を入れたフルーツの天寄せ。入れる材料によって行事や季節に適した一品になります。小豆やさつまいも、コーヒー等のいろんな食材を試してみてください。(写真奥：コーヒー味)

## おはぎ



材料 (2人分)
米.....0.4合
もち米.....0.6合
粒あん.....100g
きなこ.....適量
えごま.....適量
大根おろし.....100g
砂糖.....適量
塩.....少々

### 作り方

- ①米ともち米を合わせて炊飯する。
- ②炊き上がったたら、すりこぎで軽くつぶしておく。
- ③粗熱が取れたら、手に水をつけ、8等分に丸める。
- ④きなこに砂糖と塩を加えて混ぜておく。
- ⑤えごまはフライパンで軽く煎ってからすり鉢で軽く油が出るまですり、砂糖と塩を加えて混ぜておく。
- ⑥③を粒あん、きなこ、えごま、大根おろしで包んで完成(それぞれ2個ずつ包む)。

晴れの日にした4種類のおはぎです。米ともち米の比率を変えると違った食感が楽しめます。砂糖と塩の分量は味見をしながら好みの分量を見つけてください。

## あぶらげ巻き



材料 (2人分)
油揚げ.....1/2枚
小麦粉.....50g
豆腐.....50g
砂糖・塩.....少々
さつまいも.....10g
人参.....20g
大根.....適量
だし汁.....1~2カップ
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1/2

### 作り方

- ①さつまいも、人参は細かく切って下茹でしておく。
- ②豆腐をつぶして小麦粉と混ぜ、塩と砂糖で味付けし、水をよく切った①を混ぜる。
- ③油抜きした油揚げを開き、②を平らに広げて巻き、つまようじで開かないように止める。
- ④鍋に大根を敷き詰め、だし汁をいれて煮立て、③を入れて少し煮る。
- ⑤Aを加えて汁けがなくなるまで煮、切り分けたら完成。

葬式・法事の時に作った精進料理です。彩を加えるために人参を入れています。葬式・法事の時には入れませんでした。小麦粉の代わりに米粉を使うと健康的です。

# 外来植物の駆除

生態系の破壊

花粉症の原因

特定外来植物・生態系被害防止外来種の駆除にご協力ください

村では、特定外来植物であるオオハンゴンソウ・オオキンケイギク、生態系被害防止外来種であるオオブタクサの駆除を行っています。

生息を確認した場合は駆除いただくか、生息場所を役場までご連絡いただきますようお願いいたします。

## 駆除対象



### ●オオハンゴンソウ

北アメリカ原産の多年生草本で、植物高は50～300cm程度。花は直径5～7cmで黄色。開花は夏から秋（7～10月）。地上茎の下部の葉は長い柄があり、成長すると5～7つに深く分裂。上部の葉は短い柄があるか、無柄で、葉の裏に短毛がある。種子から増える他に、地下茎からの栄養繁殖でも分布を広げる。



### ●オオキンケイギク

北米原産の多年生草本で、植物高は30～70cm程度で、橙黄色。開花は初夏（5月～7月）。根生葉は長い柄があり、はじめはへら状、やがて3～5つに分裂。葉の両面に荒い毛がある。種子から増える他に、地下茎からの栄養繁殖でも分布を広げる。



### ●オオブタクサ

北米原産のキク科の一年生草本で、植物高1～4m程度。葉は茎に対生し、形は掌状に3～5裂し、葉の表裏ともざらついている。開花は8～9月で、雌雄異花で、茎の上部に雄頭花がつき、その下に雌頭花がつく。花粉症の原因植物であり日本国内ではスギ、ヒノキに次ぐ患者数が存在するとされている。畑、牧草地、空き地、堤防、河原など、やや湿り気のある場所に群生する。

## 特定外来生物とは…

特定外来生物とは海外起源の外来種で、生態系や農林業への被害を及ぼす、または及ぼす恐れのある生物で「特定外来生物による生態系等にかかる被害防止に関する法律」に基づいて指定された生物です。栽培、運搬、譲渡、販売等が原則的に禁止されています。違反した場合は罰則が科されます。

## 生態系被害防止外来種とは…

特定外来生物被害防止法による規制の対象外であるが、日本国内で生態系や人、農林水産業に悪い影響を及ぼす恐れのある生物。要注意外来生物に代わり平成27年より指定開始。環境省・農林水産省がリストを作成。

## 駆除方法

- ・根から繁殖します。根こそぎ駆除しましょう。
- ・種からも繁殖します。種がこぼれないようにしましょう。
- ・刈り取りするだけでも、弱らせることができ有効です。



問 建設水道課 環境係 ☎79-7933 (直通) Mail:kankyo@vill.hara.lg.jp

# 福祉医療費受給者証 を高校3年生までのお子さんに交付します

高校3年生までの医療費の給付方式が8月から現物給付方式に変更になります。これに伴い、7月下旬に福祉医療費受給者証を郵送にて交付します。

8月からは福祉医療費受給者証・保険者証・公費負担医療の受給者証（お持ちの方）を医療機関に提示してください。※現物給付方式については、広報はら6月号をご覧ください。

## 受給者証受け取り後の手続き

福祉医療費受給者証を受け取り後、次の場合には手続きが必要です。届出に必要なものをお持ちのうえ、医療給付係窓口までお越しください。

こんなとき	届出に必要なもの
村外から転入したとき	転出証明書、印鑑
村外へ転出するとき	福祉医療費受給者証、印鑑
村内で転居したとき	福祉医療費受給者証、印鑑
福祉医療費受給者の氏名が変わったとき	福祉医療費受給者証、印鑑
加入している保険が変わったとき	福祉医療費受給者証、新しい保険者証、印鑑
福祉医療費受給者証をなくしたとき	来られた方の本人確認書類、印鑑
生活保護を受けたとき・受けなくなったとき	保護開始（廃止）決定通知書、印鑑

福祉医療費受給者証の見本

福祉医療費受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費負担者番号	
受給者番号	
受給者	
氏名	
生年月日	年 月 日
本人	院
自	院
出	院
通	院
院	院
調	院
査	院
料	院
金	院
人	院
院	院
時	院
食	院
事	院
療	院
費	院
有	院
効	院
期	院
間	院
年	院
月	院
日	院
から	院
日	院
まで	院
交付年月日	年 月 日

## 適正な受診にご協力をお願いします

福祉医療給付制度があることで、お子さんが病気やけがをしたときに、安心して病院などを受診できます。一方で、医療費は年々増加しております。限られた財源の中で長期的な運営ができるよう、一人ひとりが制度の仕組みを理解し、適正な受診を心掛けましょう。

家族ぐるみで信頼できる「かかりつけ医・薬局」があると安心です。気になることがあったら、まず、相談する習慣をつけましょう。

## 医療機関・薬局・訪問看護ステーションのみなさんへ

8月から導入される新方式には、医療機関や薬局などのみなさんのご協力が不可欠です。新方式の導入・運用に必要な準備については「長野県内市町村における福祉医療費給付事業現物給付方式の手引き(保険医療機関・保険薬局・訪問看護ステーション用)」をご覧ください。

手引きの掲載場所 長野県公式ホームページ

「<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/fukushi/fukushi/hojokin.html>」

問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

# 青少年の非行・被害防止 強調月間 青少年に有害な社会環境排除 運動強調月間

みんなで守ろう原村の子どもたち

## 子どもたちをネット犯罪から守ろう

パソコンや携帯電話・スマートフォン、ゲーム機等はインターネットを利用して、自らの情報を発信したり、興味のある情報を手に入れたり、友だちとの会話を楽しめたりする大変便利な道具です。

しかし、使い方を誤ると他人に迷惑をかけた、犯罪に巻き込まれたりする危険をはらんでいます。そうしたことになるよう約束を守って、正しく使うことが大切です。日頃からインターネットの危険性について、しっかりと子どもたちに教えましょう。

### まきこまれやすいインターネットトラブル

- ・学校の裏サイトなどのコミュニティサイトで悪口を書き込む・書き込まれる。
- ・自分や家族、友だちの個人情報がインターネットに流れてしまう。
- ・出会い系サイトやコミュニティサイトなどを利用して人に会い、犯罪にまきこまれる。
- ・オンラインゲームで不正にアイテムを盗む・盗まれる。

## 守りたいインターネットの約束

### ①人を傷つけない

インターネット上に他人の悪口を書き込むことや、人の嫌がるようなことをしてはいけません。  
勝手に人の情報を載せることはしないようにしましょう。

### ②自分の情報を教えない

インターネットで知り合っただけでどんな人か知らない人に、自分の名前や住所、電話番号などの個人情報を教えないようにしましょう。インターネットにのせるときも注意しましょう。

### ③知らない人と会わない

出会い系サイトの18歳未満の利用は法律で禁止されています。また、交流を目的としたコミュニティサイトなどを通じて、見知らぬ人と会うことは危険なのでやめましょう。

### ④人のパスワードを勝手に使わない、教えない

ネットゲームで相手のアイテムを盗むために、人のIDやパスワードを勝手に使用してログインすることは「不正アクセス」という犯罪になります。

### ⑤すぐに大人に相談する

インターネットの中でいやがらせを受けたり、困ったことやよくわからないことなどがあるときは、すぐに親や身近な大人に相談しましょう。自分だけで抱え込まないようにしましょう。

### ⑥違法なファイルをダウンロードしない

違法にアップされた音楽や動画をダウンロードすることは法律で禁止されています。また、ウイルスに感染する危険もあるのでやめましょう。

<http://www.>

原村教育委員会 原村青少年健全育成協議会 ☎79-7940

## 2018「美しい村」 原村フォトコンテスト

村及び原村美しい村づくり推進委員会では、村の良さを見直し、再発見することを目的にフォトコンテストを開催します。美しい四季の風景や伝統文化、人々の営みなど“原村らしい作品”をどしどしご応募ください。

今年はInstagramのフォトコンテストも行います。

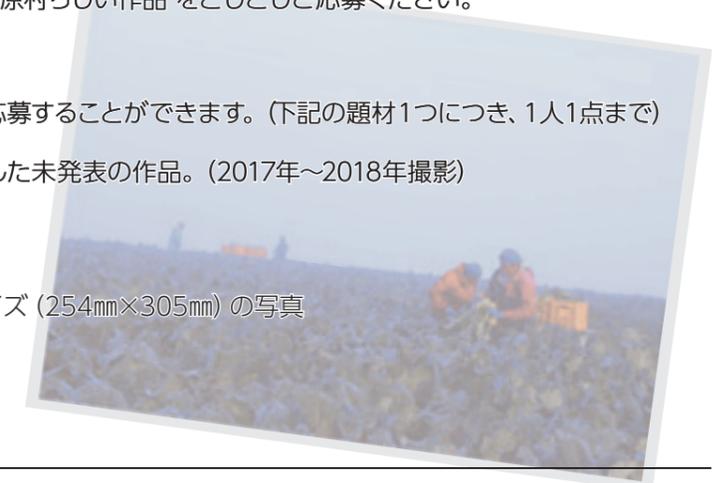
**対象** 自身が撮影した作品であれば、どなたでも応募することができます。(下記の題材1つにつき、1人1点まで)

次の題材から選んでください。原村を撮影した未発表の作品。(2017年～2018年撮影)

- 題材**
1. 原村の四季(春夏秋冬)・風景
  2. 伝統文化・営み(原村にちなんだもの)

**規格**

- ・A4サイズ(210mm×297mm)～四つ切サイズ(254mm×305mm)の写真
- ・jpeg形式の電子データ



### Instagramの部

**対象** Instagramのアカウントをお持ちの方で、2017年～2018年に原村で撮影した作品

次のハッシュタグを付けてInstagramで写真を投稿してください。

**応募方法** 「#原村美しい村フォトコンテスト2018」「#原村」  
※可能であれば位置情報を付けてご応募ください。  
※撮影スポットの情報やエピソードを添えてご応募ください。

## 2018「美しい村」 原村ポスター・文芸作品コンテスト

村の良さを見直し、再発見することを目的にポスター・文芸作品コンテストを開催します。

日ごろ感じている村の自然の美しさ、人々のふれあい、後世に残したい伝統文化など「美しい村」に関する自慢できるところや好きなおところ、将来どんな村にしていきたいかなどをポスターや絵手紙・短歌・俳句・川柳・自由詩などにご応募ください。

**対象** 中・高生の部・一般の部

**題材** 美しい四季の風景や伝統文化、人々の営みなど“原村らしい作品”で、タイトルは自由

**作品** 作品のジャンルは問いませんが、ポスターや絵・絵手紙、短歌、俳句、川柳、自由詩などの文芸作品で展示できるものとしてください。(一人1作品まで)



応募締切

10/15 (月)

**主催**：原村・原村美しい村づくり推進委員会 (長野県地域発元気づくり支援金活用事業)

応募用紙に作品を添えて、事務局まで直接お持ちいただくか、郵送によりご応募ください。募集案内及び応募用紙は、総務課企画振興係の窓口でお配りしています。

募集要項等、詳しくは村ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

原村美しい村づくり推進委員会 コンテスト事務局 ☎79-7922(総務課 企画振興係内)