



さとやま学校だより.15

NPO法人 さとやま学校・東京

〒190-0202 東京都西多摩郡檜原村藤原 4814
旧藤倉小学校 info@satoyama-gakkou.org

2018年10・11月号

特集

里山の料理を学ぶ



食材も手に入るようになった現在でも、檜原村には、身近な自然の恵みを生かした料理を作っている方々がいます。

当NPOでは、折あるごとに地元の方から、土地の作物や山菜などを使った伝統料理や家庭料理を教えていただいていた。そして、里山の料理は、店で買った食材を使っている都会の料理とは違う特徴と魅力があるということが分かってきました。

その特徴の一つは、どの料理も地元の食材をベースにして作られていることです。寒暖差が大きいこと、四季の変化が大きいことは、優れた食材を生む条件だそうですが、檜原村の環境はこの条件にピッタリで、素材そのものの美味しさが料理を際立たせています。

かつて日本の里山では、食事のほとんどは、畑で収穫した作物や、山で採集した山菜、キノコなど、身近な自然との関わりの中から調達したものでまかない、その暮らしは自給自足に近いものでした。そして、冷蔵庫がない時代、食材を美味しく、そして安全に調理したり保存したりする技が生み出され、引き継がれてきました。

特徴の二つ目は、食品を保存するための様々な技を活用しているということです。山菜も畑で採れる作物も短い時期に一気に収穫するので、それらを



干して乾物にしたり、塩漬けにしたり、発酵させたりする保存食作りは、伝統的な生活技術として地域に蓄積されています。現在は、さらに冷凍するという保存法が加わって保存食料理の可能性はさらに広がりました。作るのに手間必要な市販の乾物すら敬遠しがちな都会の人にとつては、添加物等を使わないシンプルな手作り保存食の味がとても新鮮に感じられます。

そして、何よりも大きな特徴は、里山料理が、自分が食べるものを素材も含めて自らの手で作り出すという暮らしから生まれているという点です。檜原村に元気な年配の方がたくさん

さんいらつしやるのは、そんな能動的かつクリエイティブな暮らしが、人々をいきいきと元気にしていると確信しました。私たちに里山の料理を教えてください。先生たちは、まさにこのように元気な方ばかりです。

現在、当NPOでは、檜原村地域交流センター森の学校において、「里山料理」というテーマの講座(全3回)を開催中ですが、これは、私たちが今までに地元の方に教えて頂いた料理をご紹介する内容です。最近の料理が、効率性優先になって行く中で、里山の料理を学ぶ事は、現代の私たちの生活のあり方自体を振り返るきっかけにもなります。ご興味のある方、ぜひご参加ください。

檜原村地域交流センター
森の学校体験教室

「さとやま料理」檜原村の食文化を探る」

◆九月三〇日(日)

発酵を利用した料理(終了)

◆一〇月一四日(日)

保存食を使う料理

◆十一月一日(日)

麦の食文化

*詳細は、お問い合わせください。ホームページでもご覧になれます。(川上玲子)

活動報告

8/1 (水) 武蔵野美術大学 博物館実習
「小麦ワークショップ」



檜原村郷土資料館で博物館実習を行っていた学生を対象に、小麦のワークショップを実施しました。使った小麦は、当NPOが6月に収穫したものです。午前中は、藤倉の小泉民行さんに講師をお願いし、足踏み式脱穀機による脱穀、唐箕を使った選別、石臼による製粉作業を体験してもらいました。どの道具も郷土資料館でも見ることが出来ませんが、

実際に使ってみると意外に力が必要で苦戦している学生もいました。午後は、挽いた小麦粉で「たらしもち」作りと試食。味はなかなか好評でした。この日の実習は、8月11日に郷土資料館で開催された実習発表会で、展示パネル案となって紹介されました。

8/18 ~19 弘沢の滝ふるさと夏祭り

本年も弘沢の滝ふるさと夏祭りに出店しました。今年販売したのは、「たらしもち」とアイスコーヒー。たらしもちは、檜原村で麦栽培が盛んだった頃に、よく食べられていたというおやつで、今回は初めての販売です。なつかしいと言う方、知ら



ないから食べてみたいという方、檜原産小麦100%という材料に惹かれたという方などに購入していただき、両日とも早くに売り切れてしまいました。食べられなかった方、次回に期待してください。

9/8 (土) 藤倉獅子舞

今年も藤倉獅子舞にて、ササラや物販のお手伝いをしました。毎年の事ですが地元の方々の獅子舞に対する熱い思いに触れて本当に感動的です。このような由緒ある伝統芸能に参加するという貴重な機会を与えていただいたことに感謝するとともに



に、NPOとしても、この感動をもっと多くの人に広げて行くことのお手伝いをして行こうと思いました。

事務局から

◎会員募集中

運営に参加していただく正会員、ご支援をお願いする賛助会員、ボランティアとして活動に参加していただくサポーター会員を募集中です。詳細は、事務局までお問い合わせください。

◎畑仕事(斜面畑再生プロジェクト)の予定

原則として毎週末に行いますが、料理教室のある日および10月28日(芸能祭)の日は実施しません。10月は、大豆や雑穀の収穫作業が中心、11月は麦の種まきを行います。参加ご希望の方は、事前にお知らせください。

檜原村旧藤倉小学校を拠点に活動をスタートした「NPO法人さとやま学校・東京」の活動状況をみなさまにお伝えするための隔月情報紙です。みなさまのご感想やご意見をお待ちしています。

090-2644-1996

(事務局スタッフ:川上玲子、杉拓也、安田治文、レイアウト:樋口潤二)