

②飯綱町地域資源活用講座に参加して

私は、北部高校の調理部に所属していること、開催場所が北部高校であること、そしてなんといっても飯綱町に住んでいることから、飯綱町の地産地消や資源活用について興味を持ち、平成26年度の飯綱町主催の地域資源活用講座に参加しました。

講座では、主に長期保存できる農作物資源活用の一つ、ドレッシング作りについて学びました。全国各地のドレッシングを試食させていただき、そして地元のとうもろこしやきのこ、かぼちゃを利用したドレッシングの作り方を教えていただきました。そして、飯綱町の特産品、りんごを使ったドレッシングも作りました。ふじ、紅玉、しなのゴールド、王林、しなのスイート、秋映のりんごの種類別の試作では、どれも味や色が違って面白く、とても驚きました。

(中略)

私は、ぜひ、北部高校のりんごでドレッシングを作ってみたらどうかと考えました。それは講座に参加した先輩方も同じでした。そして昨年、講座で学んだレシピを参考に、110本のドレッシングを作り文化祭で販売しました。保護者の皆さんや地域の方に美味しいと喜んでもらい、今年も作っています。

しかし、自分たちで加工し販売することはとても大変です。この講座で教えていただいたドレッシングのレシピには、油と酢と塩の黄金比があり、これを守らないと菌が繁殖してしまいます。0.1g単位で材料を量るので、いつも慎重に作業しています。そして製造してから2週間前後から菌が増殖するので、このころに必ず食品検査に出して、菌の量を調べなければいけません。そして検査結果がでたら、文化祭で販売します。部員も少なく、用具もあまりない中で6次産業に携わり、本当に大変ですが、学び、経験できてよかったと感じています。

また、この講座に参加して、飯綱町には地域の事を大切に思い、活躍されている女性の皆さんがたくさんいらっしゃることを知りました。おやきなど、手作りの食べ物をたくさん差し入れてくださり、なんでも朝6時から作り、講座参加の皆さんのために準備されていたそうです。飯綱町の皆さんと関わって、この町がどんなに素晴らしいか感じる事が出来ました。

作物を作る1次産業、加工する2次産業、販売するまでを6次産業といいますが、りんごドレッシングは、傷が少しいてしまったりりんごも利用できるので、無駄が出ず、しかも地産地消で、安全新鮮です。自分で作ってみたからこそ分かります。

飯綱町地域資源活用講座に参加させていただき学んだことを、食の安全や飯綱町の発展に想いを寄せて生活していきたいと思います。そして8月には文化祭に向けて、ドレッシング「北部高校りんご物語」を作ります。私は3年生なので最後です。しっかり製造したいと思います。

(3) 「だんだりの会」および飯綱町の「食育推進連携事業」への期待

「だんだりの会」および飯綱町の「食育推進連携事業」では、「郷土食」を、必ずしも不変で固有なものにとらえず、現代風なアレンジも受け入れている。様々な変化を伴いながら多様な展開を図ることで、観光や文化における有用な地域資源として再認識することができ、次世代へ定着していくものとも考えている。また、食育活動の一つとして「箱膳体験」を行っており、昔のままの箱膳の復活でなく、家庭では伝えきれない以下の「四つの大事なこと」をトータルに具体的に伝えるための道具として活用している。

◇健康な体を作りエネルギーをもらう。

◇共食できずなを結ぶ。そこには作法がある。

◇食べものにはすべて命がある。それらを育くむ自然に感謝する。

◇その土地でとれたものを食べることは地域や平和を守ることに繋がる。

子どもたちが食事の場で、自ら考え配膳を行い、箸の使い方、他人への気くばりなどを体験しながら身につけているという。

飯綱町の風土がはぐくむ「農ある豊かなまちづくり」が、今後も「だんだりの会」など地域組織の協力を得て、行政と町民が協働して実施され、世代を越えての取り組みへと広がっていくことを期待している。

参考文献

- 1) 長野県教育委員会編：「長野県選択無形民俗文化財調査報告一味の文化財一」、長野県教育委員会、長野、(1984)
- 2) (公財)味の素食の文化センター：『2015年度和食文化の保護・継承に貢献する研究支援事業報告書』、味の素食の文化センター、東京、51-64 (2016)
- 3) だんだりの会・飯綱町編：『信州いづな 食の風土記』、農山漁村文化協会、長野、(2010)
- 4) 飯綱町食の匠・飯綱町編：「いただきますの向こう側 命の語り人をめざして」、飯綱町食の匠・飯綱町、長野、(2012)



TUTTO IL MONDO DELLA 蕎麦

Da Togakushi a Roma



Campagna sulla soba nei ristoranti giapponesi a Roma.

Da domenica 11 a sabato 24 marzo verrà proposto, a edizione limitata, un menù a base di soba in alcuni ristoranti giapponesi a Roma.

Vi invitiamo a cogliere questa occasione e provare la vera soba giapponese!

Per la lista dei ristoranti e le info sui menù proposti vi invitiamo a visitare la pagina facebook dell'Ambasciata del Giappone.

CHE COS'È LA SOBA?

La soba è un tipo di pasta giapponese preparata impastando farina di grano saraceno, ottenuta dai suoi frutti, con acqua. Successivamente, l'impasto viene allungato e tagliato, cotto in acqua bollente e sciacquato con acqua fredda. A questo punto è pronta per essere degustata. Tagliare la soba utilizzando il 100% di farina di grano saraceno richiede una notevole abilità, perciò per poter tagliare delle striscioline lunghe senza che si rompano spesso si utilizza un legante. Solitamente come legante si usa la farina di frumento, a seconda della proporzione

tra farina di soba e farina di frumento la denominazione cambia e l'aggiunta del legante dà un particolare gusto e una particolare consistenza al prodotto finito. La soba, rispetto al riso bianco, è ricca di vitamine, minerali, rutina, proteine e fibre, pertanto attualmente è molto apprezzata come alimento salutare. I tipi di piatti a base di soba sono: zaru soba e morisoba serviti entrambi freddi e kakesoba, piatto in cui gli spaghetti vengono serviti in una zuppa calda aggiungendo vari ingredienti come ad esempio: kitsune soba, tempura soba ecc.

Il 17 marzo presso Ramen Bar Akira (Via Ostiense 73F) e Food Academy si terrà un workshop. Per info e prenotazioni consultare il sito di Ramen Bar Akira. <http://ramenbarakira.com/>



Tè alla soba

Il soba-cha è un tè aromatico e dal gusto delicato ottenuto tramite la tostatura dei frutti di soba. E' privo di caffeina e quindi di effetti eccitanti. Dai bambini agli anziani, viene consigliato per la salute tutti i giorni. Inoltre, il frutto della soba è ricco di elementi nutrizionali come la rutina, le proteine, le vitamine e i sali minerali. In particolare, l'unico cereale ricco di rutina è la soba.

Il fascino di Tokagushi

Tokagushi è situato a circa 1280 m d'altitudine nella prefettura di Nagano, a nord di Tokyo. Si estende ai piedi della ripida montagna Togakushi in una zona ricca d'acqua venerata per essere dimora degli dei. Si dice che lo Shugendō sia stato introdotto il secondo anno dell'era Kajō (849). Tracce del suo splendore quale mecca della fede e dei praticanti sono presenti nel Santuario Togakushi e nella dimora per i fedeli dove si svolgono sovente antiche danze e festività. Il sito è inoltre famoso per essere stato luogo di rifugio del fondatore della scuola ninja, Nishina Daisuke. Nei periodi invernali è possibile svolgere numerose attività sportive: sci, snowboard ecc..

Soba Togakushi

Togakushi è un luogo famoso per la soba. Grazie al clima e alle giuste condizioni naturali è possibile preparare una gustosa soba dalla fragranza sovrappiù chiamata "soba sotto la nebbia". Inoltre, la tradizionale tecnica di preparazione della soba detta anche "parte della dote della sposa", unita alla fresca acqua di sorgente permette di creare un gusto unico e deciso tipico di Togakushi. La soba Togakushi insieme alla Wanko Soba della prefettura di Iwate e alla Itsumo Soba della prefettura di Shimane è considerata una delle tre migliori del Giappone. La caratteristica della Soba Togakushi è quella di usare una farina di grano saraceno che non viene privata della cuticola nel processo di macinazione.

A volte si macina persino la cortecchia esterna del grano saraceno. Quando si stende la pasta non si stende facendo sì che diventi di forma quadrata ma stendendola in forma circolare. Si utilizza un solo mattarello e di norma senza togliere l'acqua. La soba viene servita su un piatto di forma circolare fatto con radici di bambù intrecciate. Questo particolare modo di servire la soba si chiama "bocchi mori". Il "bocchi mori" è un tipo di disposizione della soba in cui si mettono 5 o 6 fasci di soba a forma di ferro di cavallo. Come insaporitore viene utilizzato il Tokagushi daikon, un ravanella del luogo dal gusto piccante.

A Togakushi la soba è così insita nella vita delle persone tanto che si dice che in ogni famiglia c'è un maestro di soba.

PRESENTAZIONE

Il maestro Terufumi Yamaguchi, originario della regione di Togakushi, nella prefettura di Nagano, famosa per la produzione della soba, darà una dimostrazione di preparazione della soba fatta a mano secondo la ricetta tramandata da anni ai piedi del monte Togakushi. Inoltre, la professoressa del Nagano Prefectural College, Hiroko Nakazawa, spiegherà il fascino della soba da un punto di vista della cultura culinaria e nutrizionale. È prevista anche una degustazione di soba, di tè fatto con frutti di grano saraceno e di saké. L'evento focalizzerà anche sulle attrattive della regione di Togakushi molto in voga negli ultimi anni.

VENERDÌ 16 MARZO

Eataly | Roma 3° piano
Centro Congressi,
Piazzale 12 ottobre 1492

Primo turno 17:00-18:30

Spiegazione della soba, dimostrazione dal vivo di preparazione della soba, presentazione della regione di Togakushi, degustazione.

Secondo Turno 19:00-20:30

Stesso programma
del 1° turno