

# 上毛米のおいしい秘密を探ろう



## 友枝小学校5年生田植えを体験

5月26日(水)、友枝小学校5年生18名が田植えの体験学習をしました。この体験学習は、総合学習の一環として10年ぐらい前から実施しているものです。少し肌寒さを感じる陽気でしたが、子どもたちは元気に靴を脱いで裸足で田んぼに入りました。そして約1時間、泥んこになりながら8箱の苗を一株ずつ丁寧に植えていきました。田植えの作業が終わると、指導して下さった地域の方から稲の成長や食の大切さについて学びました。今回植えた苗は、子どもたちが4月に種をまき、準備してきたものです。田植えの日を迎えた子どもたちは「田んぼの中は動きづらく、苗を植えるのが大変だった」「秋に自分たちが植えて育てたお米を食べるのが楽しみ」と満面の笑みでした。



網を引っ張って一列に並び、丁寧に植えていきました。



4月25日に種まきをして育てた苗がこんなに立派に育ちました。

### 直売所より 旬の野菜を食べて地産地消に取り組みませんか

道の駅「しんよとみ」より  
TEL 84-7077

おすすめの農産物は  
**キュウリ**  
です!

ビールが美味しくなるこの季節は  
きゅうりをつまみに(漬物、サラダ)  
一杯どうぞ!

- 旬の時期 6～8月
- 栄養価 水分が大半をしめ、カリウム、カロチン、ビタミンCが含まれています。



↑茂森正樹さん(尻高)

大平楽横 さわか市「大平」より  
TEL 72-3945

おすすめの農産物は  
**トマト**  
です!

トマトの懐かしい味がすると  
みなさんに好評です。

- 旬の時期 6～8月
- 栄養価 トマトの赤い色の元リコピンには生活習慣病予防、老化防止作用があると言われています。



↑松本茂さん(宇野)

※そのほか、直売所では採れたての新鮮野菜を販売しています。お気軽にお立ち寄りください。

### 7月の上毛ふるさとの味を紹介します しっとりもちもち米粉をおいしく食べよう!!

米粉は「使ったことがないし、使い方もわからない」と、感じる方が多いかもしれません。そこで今回食育ボランティアの皆さんの協力により米粉を使って、迎えだんご・おくりだんごと、旬の野菜のかき揚げを作りました。

お盆にご先祖様をお迎えするときは、だんごにきなこをまぶしたものをお供えし、送るときはあんこをまぶしたものをお供えするそうです。

今回のあんこは、「みどり」で作りました。小豆よりも色が黒くなりますが、みどり独特の風味を味わうことができました。かき揚げは小麦粉より油を吸わず野菜の旨味を引き出し、サクサクに仕上げることができるようです。皆さんも試してみてください。

平成20年度の食料自給率は41%。みんなで力を合わせて自給率向上に努めましょう。



米粉で作る  
お迎えだんご  
おくりだんご

#### 材料 4人分

- 米粉 200g
- 絹ごし豆腐 200g
- 粒あん 200g
- きなこ 100g
- 砂糖 50g
- 塩 少々

#### 作り方

- ①ボウルに米粉を入れ、絹ごし豆腐を手でくずしながら米粉と混ぜ合わせる。
- ②絹ごし豆腐の粒々がなくなり耳たぶくらいのかたさになるまでよくこねたら、だんご状に丸めて沸騰した湯でゆでる。
- ③浮いてきたらさらに1分程度ゆで、冷水に取って粗熱を取る。
- ④③をAにまぶす。同じく③をBにまぶす。

※上毛米を使っていなり寿司も作りました。いなり寿司・米粉を使った旬の野菜のかき揚げのレシピについては教務課 学務係(TEL 72-3111 内線175)までお尋ねください。

## 上毛風土記 Vol.53 牛頭天王公園

上毛町垂水の牛頭天王公園は約2千年前の弥生時代中頃に多くの人が住んでいたことが発掘調査によりわかっています。今は桜の名所の「ごすてん」として皆さんに親しまれている場所です。しかしこの牛頭天王とは他所の人にとってあまり聞きなれない不思議な地名なのです。牛頭天王は元々インドの祇園精舎の守り神で、仏教が伝来した際に、日本の神様の須佐之男命と習合されました。その後疫病の神として「蘇民将来」の説話と結びつき、牛頭天王信仰は日本中に広がっていきます。そのため江戸時代まで牛頭天王が祭られている寺社は日本中にたくさんあり

ました。しかし明治時代になると国家神道となり神仏分離がおこなわれ、神社での仏式行事や「牛頭天王」「祇園」などの仏教語を使用することが禁止されました。そして牛頭天王を祀る祇園社、天王社は須佐之男命を祀る八坂神社として強制的に再編されました。そのため現在では牛頭天王として祀る寺社は非常に少なく、その名の残る地名は福島県の会津坂下町と上毛町ぐらいしか残っていません。7月7日に牛頭天王公園内の八坂神社でトベラ祭が行われます。このトベラ祭も「蘇民将来」の話が元になっていると思われる。ぜひ足を運ばれて、疫病よけのトベラの木を玄關に置いてください。

総合窓口課文化財係 塩浜浩之

①その昔、須佐之男命が南海へ行く。蘇民将来もたまたま旅の途中に一夜の宿を、兄は困っているだろうと、巨匠将来にたのみました。思い須佐之男命を、しかし裕福な弟の、精一杯温かく、巨匠将来はそれをもてなしました。抱きました。

②次に面白い兄の、③いく年か後、疫病が、④それからというものは、やはり多くの死者が出た時、再び、須佐之男命が現れ、その時のお礼として、兄の一族に茅の輪を、付かせ疫病から守ることを約束しました。



絵 絵本製作委員会

### 図書館だより げんきの杜図書館 TEL 72-1633

- 『不等辺三角形』 内田 康夫 講談社
- 『赤い森』 折原 一 祥伝社

フタさえあれば!すごくおいしい フライパンで簡単蒸し料理	浜内 千波	日本文芸社
あなた明日の朝お話があります。	中場 利一	光文社
地層のきほん	目代 邦康	誠文堂「新光社」
おうちで生ジュース	川野 妙子	池田書店
エコクラフトの素敵なバックとかで、プチ雑貨	古木 明美 他	河出書房新社

### 環境ポスター入選作品 環境標語入選作品

友枝小5年 是石 愛莉

築上東中1年 増矢 航大

○おんだんかとめるしゅだんはぼくらのどりよく

○意味のない 電気をつけて 何になる

○リサイクル 地球を助ける 第一歩

○西吉富小5年 佐藤 聡太

○築上東中1年 岡本 優多

○築上東中3年 森口 可南

※学校・学年の表記は3月時点のものです。