

ふるさとづくり

なかのしま

Nakanoshima

第3号
2008.12.26

編集・発行／長岡市中之島地域
ふるさと創生事業実行委員会

事業 その1 伝統行事体験事業

6月7日(土)～9日(月)、大凧合戦会場に市民観覧席を設置しました。
さらに11月5日(水)には、中之島中学校の3年生がグラウンドで凧揚げを行いました。……………2P

事業 その2 大口れんこん収穫体験ツアー

9月27日(土)、「大口れんこん収穫体験ツアー」を実施。れんこん料理教室では、大口れんこんを使ったいろいろなレシピが紹介されました。……………3P

事業 その3 なかのしま“こども”料理グランプリ

10月4日(土)、中之島中学校を会場に、中之島地域内の小学生による、中之島地域産の食材を使用した料理グランプリを開催しました。……………4P

事業 その4 直江兼続PR事業

「長岡市中之島地域の史跡と歴史・文化の散策ガイド 直江兼続と中之島」を作成し、PRしました。……………6P



「泥がついても気にしない!大きなれんこんが採れました。」

9月27日(土)【大口れんこん収穫体験ツアー】

事業その1 伝統行事体験事業

6月7日(土)から9日(月)の3日間、刈谷田川堤防で、350年以上の歴史を持つ伝統の「長岡市中之島・見附市今町大風合戦」が開催されました。

中之島地域ふるさと創生事業実行委員会では、大風合戦の醍醐味と迫力を大勢の皆様から体感し、楽しんでもらおうと、刈谷田川堤防上に市民観覧席を設置しました。



連日満員御礼の市民観覧席

この市民観覧席は約80人収容可能で、3日間で延べ550人の皆様からご利用いただきました。

今回は、市民観覧席で中之島地域の特産品をPRしようと、笹団子やサブレ、地元野菜を使った漬物などを販売しました。

市民観覧席の利用者をはじめ、多くの来場者が中之島の特産品を購入されていました。



掛け声を合図に全力疾走!この後、風は上空高く舞い上がりました

9日(月)には、中之島中学校3年生が、市民観覧席で大風合戦を観戦しました。その際に、凧組の皆様のご協力により、昨年中之島中学校の生徒が絵を描いた凧も揚げていただき、生徒たちは雄大に大空を舞う凧を見て大きな歓声を上げていました。

また、地域伝統の大風に触れ、魅力を感じてもらおうと、昨年引き続き、中之島中学校に白凧を配布。生徒たちは夏休み返上で、白凧に自ら考えたオリジナルの絵を描き、完成した力作は、8月30日(土)に行われた運動会の応援パネルとして登場しました。

さらに、その凧は、11月5日(水)、中之島中学校の総合学習の一環として行われた凧揚げ体験で、3年生の手により秋晴れの上空に力強く舞い上がりました。

凧組の皆様から、揚げ方や操り方を指導していただきながら、生徒たちは笑顔いっぱい凧揚げを満喫していました。



力作揃いの応援パネル



茎をストロー代わりに象鼻杯体験



興奮のれんこん収穫初体験

事業その2 大口れんこん収穫体験ツアー

9月27日(土)、中之島の特産品「大口れんこん」を見て、触れて、味わってもらおうと「大口れんこん収穫体験ツアー」を開催し、県内外から31名の参加をいただきました。

大口れんこんの収穫体験では、参加者全員が「胴長」と「手袋」を着け、いざ、れんこん田へ。泥に足を取られそうになり、生産組合の方と手をつなぎながら歩いていく方も多くいました。

生産組合の皆様のご指導を受けながら、れんこん掘りがスタート。参加者の皆様は、手探りでれんこんを探し、立派に実ったれんこん



昼食では中之島の食材を使った絶品料理の数々を堪能しました

を掘り出すと、「おっきい!」「採れたー!」と満面の笑みで喜んでいました。
昼食では、大口れんこんをメインに、地元の野菜を使った料理が新米コシヒカリのおにぎりとともに振る舞われ、絶品料理の数々に舌鼓を打っていました。
また、子供たちの中には箸も手も止まらず、どんどんおかわりする子供たちもいました。



料理教室では皆さん真剣な表情で作り方を聞いていました

れんこん料理教室では、大口れんこんを使ったいろいろなレシピが紹介され、特に、参加者も一緒に作った、採れたて大口れんこんの「焼きれんこん」は大好評でした。
他にも象鼻杯体験や、れんこん田での運搬用の舟への乗舟体験など、まさに「れんこん三昧」の一日となりました。

事業その3
なかのしま “こども”
料理グランプリ

10月4日(土)、中之島中学校を会場に、中之島地域内の小学生による「第3回なかのしま “こども”料理グランプリ」を開催しました。

これは、中之島地域の食材を見直し、子どもの持つ自由な発想を生かし、新たな調理法のきっかけを得ようとしたものです。

内容は、どんぶりとスープの2品を4人1組のチームで、90分の時間内で作り、それぞれに中之島地域産の大口れんこんや小松菜、しいたけなどの食材を3種類以上使用します。

今年、4チームの参加により



優勝目指して調理開始。見事な包丁さばきです

行われ、子どもたちは力を合わせて、大人顔負けの素晴らしい料理を作りました。



味付けOK!

表彰式は、10月26日(日)の中之島産業まつり会場で行われ、訪れた来場者の皆様が注目する中、参加選手全員に賞状やメダルなどが手渡され、会場は終始大きな拍手に包まれていました。

また、優勝作品は、中之島地域の食堂のメニューに期間限定で仲間入りし、市民の皆様からも「料理王」に輝いた子どもたちの力作を味わっていただきました。

中之島の食材を見事に变身させた、各チームの作品は次のとおりです(材料は7名分、太字は中之島産の食材)。

ハッピースマイル
優勝 HAPPY SMILE チーム



■料理名(どんぶり)
SMILE丼(左)

【材料】牛肉300g、しいたけ6枚、しめじ1パック、白菜¼株、にんじん½本、ピーマン1個、たけのこ水煮1個、シーフードミックス1袋、ごま油適量、ウェーパー適量、片栗粉適量

【作り方】

- ①肉を炒める。
- ②たけのこをゆがく。

- ③にんじんと白菜の芯の部分とたけのこを炒め、火が通ったら、しめじ、しいたけ、白菜の葉、シーフード、ピーマン、肉を入れ、調味料を入れて、最後に片栗粉でとろみをつける。

■料理名(スープ)
HAPPYスー(右)

【材料】やわ肌ねぎ1本、里いも2個、なめこ1袋、とうふ1丁、みそ適量

【作り方】

里いもの皮をむく。なべに入れて、沸騰したら、なめこを入れる。みそを入れて、ねぎととうふを入れて、少し煮て、できあがり!



金メダルを胸に優勝チーム「HAPPY SMILE」インタビュー

準優勝 **ミラクルスター☆**



■料理名(どんぶり)

ミラクル丼 (左)

【材料】やわ肌ねぎ 1本、しいたけ 3枚、牛肉(ミンチ) 200g、れんこん200g、もめんどうふ 3丁、にんにく 1片、しょうが 20g、トウバンジャン 小さじ¼杯、サラダ油適量、水溶き片栗粉大さじ 1杯半、合わせ調味料(水 2カップ、鶏がらスープの素大さじ 1杯、醤油大さじ½杯、オイスターソース大さじ 1杯半、砂糖大さじ 1杯、酒大さじ 2杯)

【作り方】

- ①とうふの水切り。
- ②材料をすべてみじん切りにする。
- ③調味料を合わせる。
- ④野菜とひき肉、トウバンジャンを炒める。
- ⑤調味料を入れる。
- ⑥とうふを入れる。
- ⑦7～8分煮込む。
- ⑧水溶き片栗粉を入れて煮る。

■料理名(スープ)

特産物スープ (右)

【材料】小松菜 1袋、やわ肌ねぎ 1本、なす 2個、しいたけ 3枚、にんじん 1本、水 6カップ、鶏がらスープの素大さじ 2杯、醤油大さじ 2杯、こしょう少々

【作り方】

- ①野菜を切る。
- ②なべに水 6カップ入れ小松菜以外の野菜を入れる。
- ③鶏がらスープを入れる。
- ④煮る。
- ⑤野菜が煮えたら小松菜を入れる。
- ⑥醤油とこしょうで味をととのえる。

東京中之島
会長賞 **あぼろ♡**



■料理名(どんぶり)

みわくのどんぶり (左)

【材料】里いも 10個、れんこん 150g、ニラ½袋、牛肉(ミンチ) 210g、オクラ 3本、うずら玉子(水煮) 7個、かまぼこ½本、にんじん½本、油適量、醤油適量、みりん大さじ 3杯、だし汁 700cc、調理酒大さじ 2杯、水溶き片栗粉適量、砂糖大さじ 2杯

【作り方】

- ①里いもをよく洗い、皮つきのまま、やわらかくなるまでゆでる。あたたかいうちに皮をむきマッシュする。
- ②フライパンに油を熱し、肉を炒める。
- ③野菜の皮をむき、みじん切りにする(型ぬきにんじん14枚は除く)。
- ④②に③を合わせ炒め、醤油大さじ 5杯、砂糖大さじ 2杯、みりん大さじ 3杯、酒大さじ 1杯で味つけする。
- ⑤マッシュした①と④を合わせ、丸めて油でさっと焼く。
- ⑥なべにだし汁 700cc、酒大さじ 1杯、醤油½カップを入れ、型ぬきにんじん、うずら玉子、かまぼこ、オクラを入れる。ひと煮たちしたら、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけておく。
- ⑦どんぶり飯に⑤の里いもだんごをのせ、⑥のとろみ汁をかける。

■料理名(スープ)

みわくのきのこ汁 (右)

【材料】しめじ 2パック、なめこ 2袋、里いも 8個、ブナピー 2パック、みそ大さじ 7杯、だし汁 7カップ

【作り方】

- ①しめじとブナピーは石づきを取って小房に分ける。なめこはざるに入れて、流水の下でぬめりを取るように洗い、水気を切る。里いもも切って水洗いする。
- ②なべにだし汁を煮立て、①のきのここと里いもを入れて煮る。再び煮立ったらアクを引き、弱火で少しの間煮る。
- ③みそを溶き入れて火を止め、器に盛る。



アイ ライク ナカノシマ
I Like Nakanosima



■料理名(どんぶり)

ほら玉おや子丼 (左)

【材料】ニラ1袋、しいたけ10^g、小松菜 $\frac{1}{2}$ 袋、もやし1パック、鶏肉250^g、卵7個、醤油大さじ4杯、だし汁1カップ、酒大さじ4杯、みりん大さじ7杯、砂糖大さじ3杯、塩・こしょう少々

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切り、醤油、酒をふっておく。
- ②にら、しいたけ、もやしを一口大に切る。
- ③鍋に、だし汁、醤油、砂糖、酒、みりんを入れて、一煮立ちさせる。
- ④鶏肉、にら、しいたけ、もやしを③に入れて煮る。
- ⑤小松菜をゆでる。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、といた卵を入れ、半熟になったら火を止めて、ふたをする。
- ⑦ごはん⑥を盛る。
- ⑧ゆでた小松菜を切り、⑦の上にかざる。

■料理名(スープ)

貝だくさんのみそしる (右)

【材料】なめこ1袋、小松菜 $\frac{1}{2}$ 袋、やわ肌ねぎ2本、とうふ1丁、わかめ適量、みそおたま $\frac{3}{4}$ 杯、にぼしだし大さじ1杯半、水700ml

【作り方】

- ①お湯を沸かす。
- ②材料を一口大に切る。なめこは切らずに洗っておく。
- ③お湯の中に材料を入れる。
- ④みそ、にぼしだしを③の中に入れ、少し煮込む。

“ふるさとづくり”の提案を
募集します

長岡市中之島地域ふるさと創生事業実行委員会は、地域がひとつになれる事業、地域に住んでいることを誇りに思える事業を探しています。

まちづくりの主役は皆さんです。
自由な提案をお待ちしています。

【事業例】

地域独自の行事、伝統文化の継承、
コミュニティ・自治会活動への支援など

(担当:長岡市中之島支所地域振興課
☎61-2010)

中之島地域に所在する、2009年大河ドラマ「天地人」の主人公である与板城主「直江兼続」のゆかりの地や、中之島地域の史跡の地図、歴史、文化の解説などを掲載した「長岡市中之島地域の史跡と歴史・文化の散策ガイド 直江兼続と中之島」を作成しました。散策ガイドは、中之島支所や中之島文化センター、中之島公民館などに設置してありますので、「ふるさと中之島」のPRと再発見にぜひご利用ください。



事業その4
直江兼続PR事業