

市長室からこんにちは

市長日記

『懐かき旧正月』

国東市長 三河 明史

大寒を過ぎましたが、寒さはこれからのようです。そして、今年2月1日が旧正月。中国や台湾などでは旧正月を盛大に祝うことから、新型コロナウイルスの最中でも大きなお土産を持つての大移動が行われていると報道されていました。でも、同じ東アジアの日本では、いつの間にか新正月に代わってしまいました。私たちの子ども頃は、まだまだ旧正月の方が盛んでした。新正月にも餅はつくのですが、旧正月の方が断然たくさんついていました。今のわが家は妻と二人だけですが、昔は家族も多く、本当ににぎやかに餅つきをしていました。

わが家は入り口から入ると、広い土間が家の裏手にある「かまや(台所)」につながっていました。井戸や「くど」、流しなどがある広い「かまや」の手前に「ないしょ」があり、「ないしょ」の土間にある大きな石臼で餅をついていたのです。旧正月の餅つきは一家の一大行事で、その日は家族全員に叔母なども集まり、まだ元気だった祖母の采配のもと、2斗から3斗もの餅をついていました。「くど」に水を入れた大きな釜をかけ、餅米をいれた何段ものセイロをその釜の上に重ね、どんどん火をたたくのです。やがて釜の水が沸騰し、シンシンと湯気が吹き上がり始めます。しばらくすると祖母が一番下のセイロの餅米をつまんで口に入れ、「うん、よかろう」と言うと、母がそのセイロを持ち上げ、きれいに洗った石臼に蒸

した餅米を入れるのです。すると、手ぐすねを引いて待ち構えていた祖父や父が、祖父手作りの重い杵で、餅米をつぶしながらつき始めるのです。大抵は祖母が餅採りをし、出来た餅を丸めるのは叔母や私たちでした。

祖母は蒸した餅米を、つく前にどんぶりに入れて、酢醤油をかけて私たちにくれました。つやつやと光る蒸した餅米を口に頬張ると、これがおいしいのです。また、つき上がった餅を丸める前に小さくちぎって、酢醤油をかけて「酢餅じゃ」と言って子どもたちに食べさせてくれました。つきたての餅に甘酸っぱい酢醤油をつけて食べるのも本当においしく、楽しみでした。つき上がった餅は、まず神様や仏様にお供えする鏡餅を先に作り、あんこもち、ひらもち、ふつ(よもぎ)の入ったふつもち、かきもちなどを作りました。かきもちも、塩だけを入れたもの、砂糖を入れたもの、色粉で着色したものなど、いろいろ作りました。

冬の寒い日には、祖母が火鉢でお餅やかきもちを焼いてくれました。また、かきもちを細かく切ってあられにして、網の目の細かい網で、煎ってくれました。そしてその煎ったあられに砂糖をまぶし、ひらもちやかきもちは、砂糖醤油をつけて食べるのです。火鉢の側にいると香ばしい香りが立ちこめ、庭に積もった雪を見ながら食べたものです。私が大学に行っているときも、祖母は砂糖をまぶした煎りあられを時々送ってくれました。寒い京都の冬、北向きの下宿の部屋で屋根の雪を見て、故郷を思い出しながら祖母の煎りあられを食べたものです。

日本の旧正月が、いつ頃なくなったのかよく分かりません。気がついたら、日本の古き良き慣習はいつの間にかなくなっていたのです。最近とても寂しく感じるようになりました。



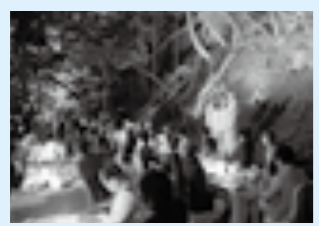
副市長の市政コラム 種もまく

「くにさき学」まるわかりガイドブック ～副読本の発刊にむけて～

「郷土の世界遺産を学ぶことで自分の住むまちを深く知り、郷土に誇りを持ち語ることができる児童生徒に」という趣旨で行われている岩手県平泉町の「平泉学」から着想を得て、「くにさき学」の創設を宣言したのは平成30年のことです。

国東市が誕生して16年。両子の地で育った私には、新しい出会いばかりでした。8K動画で見た馬ノ瀬、千燈岳の五辻不動とゴームリー像、LEXUSダイニングアウトの舞台となった文殊仙寺、吉野ヶ里に引けを取らない弥生のムラ遺跡、教科書で見た足利尊氏座像の安国寺など、悠久の歴史を今につなぐ「私たちのふるさと」です。また、世界農業遺産や宇宙港など、先代から継がれた文化や産業が、新たな光を浴びてさらに発展していくものと思っています。

今年度、「くにさき学」の第1弾として小中学生への副読本を作成しています。児童生徒の皆さんに活用していただき、ふるさと国東の良さを語れる「国東人」に育ってほしいと願っています。(国東市副市長 吉水 良伸)



▲平成30年5月に行われたLEXUSダイニングアウト(文殊仙寺)

健康づくりを応援

くにさき国保

だより

【問合せ先】市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

めざせ!!!
メタボ脱出



市民健康課 染矢 裕美

気になりませんか? ポッコリお腹



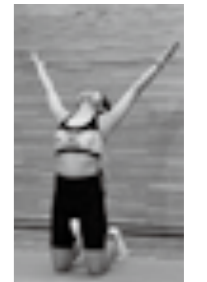
腹囲が基準値*以上の人

*基準値とは、おへそ周りで
男性 85センチ以上、女性 90センチ以上

市内で「腹囲」が基準値以上の人の割合は
約4割!!
(県内ワースト3位)

10月から「国保発! 運動1ポイントレッスン」をケーブルテレビで放送しています。皆さん、コロナ禍の運動不足などで、体重が増えていませんか? また、体重は変わらないのに年々お腹周りが気になりませんか?

そんな悩みのある方のために、3月12日から「バンザイ逆腹筋ですっきりお腹を手に入れよう!」を放送します。厚生連健康管理センターの講師・織田健康運動指導士の映像を見ながら、一緒にテレビの前で運動してみましょう。めざせ、脱・メタボ!



今月の体成分分析器測定週間 ~自分のからだを知ろう週間~
3月14日(月)~18日(金)です。(場所: 本庁市民健康課窓口前)

健康応援レシピ

野菜モリモリ350/ サンゴーマル

～野菜プラス1皿～

タンドリーブロッコリー



【1人当たり】
エネルギー 77kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.7g

ブロッコリーは鉄やカルシウムなど不足しがちな栄養素を多く含む食材です。野菜に含まれる鉄は、動物性たんぱく質と一緒に取ることで吸収が良くなるので、肉・魚・卵・乳製品と組み合わせるのがおすすめです。

市民健康課 管理栄養士 綾部 裕美



アルミホイルに並べてグリルで焼いてもおいしくできます。ぜひお試しください!

■材料 (2人分)

- ブロッコリー..... 1株
- かに風味かまぼこ..... 1本
- ヨーグルト(無糖)..... 80g
- カレー粉..... 小さじ 1/2
- 食塩..... 少々
- 油..... 小さじ 1



■作り方

- ブロッコリーを小房に分ける。かに風味かまぼこは細く裂いておく。
 - 袋に油以外の材料を全て入れて揉みこむ。
 - フライパンに油を熱し、②を加えアルミホイルをかぶせて中火で時々返しながら、7~8分ほど焼いて完成。
- ※アルミホイルの代わりに鍋フタをかぶせても良いです。