

とっても簡単! 郷土料理

昆布じめ 旬の野菜と富山の食材でー

富山には、かつて「北前船」の港があり、北海道からの昆布が入ってきました。そのため、県内には昆布を生かした料理を食べる習慣があります。

五箇山豆腐は「堅豆腐」とも呼ばれ、その名のとおり、縄紐で縛っても崩れない堅さが特徴の食材です。

昆布じめは、水分の少ない野菜や食材でも簡単に作れます。旬の食材本来の美味しさと昆布の旨味をお子さんと一緒に味わってみてください。

〈材料〉

- 幅の広い昆布
- オクラ
- グリーンアスパラガス
- 五箇山豆腐
- 菜味入りオリーブオイル



- 1 オクラ、アスパラガスは茹でる。
- 2 五箇山豆腐は1.5センチの厚さに切り、キッチンペーパーで水気をとる。
- 3 ①②を素材ごとに昆布と昆布でサンドし、ラップで包んで冷蔵庫へ。1~2日で食べられます。

豆腐には、市販の菜味入りオリーブオイルなどをかけてもおいしくいただけます。木綿豆腐でも同じように作れます。

協力/富山短期大学 食物栄養学科講師 山岸 博美

昆布じめに使った昆布の美味しい食べ方は、裏面をご覧ください。



味覚 食べてみよう

食は、いのちのみなもと 知ろう 伝えよう ふるさとの味

家族一緒に食べる毎日の食事は、大人の愛情を子供に伝え、子供の心を明るく強いものにするともに、ふるさとを根付かせてくれます。

地域に伝わる郷土料理と一緒に作ったり、特産品を味わったりしてみましょう。食材を知るきっかけとなり、食卓での話題も広がります。

オススメ ます寿し手作り体験

県内のます寿しメーカーなどで体験できます。工場見学ができる場所もあり、富山の産業について理解を深められます。



食べ過ぎはだめにゃん

触覚 ふれてみよう

ふれてつながる ふるさと

草の上にごろんと寝転んでみたり、パンパシャとしぶきを立てて水の中に入ってみたり。虫や魚を追いかけたり、動物をなでてみたり。

かさかさ、さらさら、ぬるぬる、ふわふわ。手や足に感じるふるさとの大地や水、草や風、命の温かさややわらかさ。肌を通してふるさととつながった記憶は、きっとかけがえのない思い出となり、子供を支える根っことなることでしょう。



草に寝転ぶって気持ちいい!

自然にふれてみよう

オススメ 公民館 親子で高志の国探検事業

県では、公民館を拠点に、子供たちのふるさとの学びや身近な自然体験活動を推進しています。子供たちの心がときめく活動がいっぱい。

平成30年度に実施する公民館の活動内容などの詳細は、こちらをご覧ください。



<http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/culture.html>



小矢部市立松沢公民館 田植え体験



入善町上原公民館 杉沢の沢スギ観察

嗅覚 深呼吸してみよう

ふるさとのおいしい空気を 胸いっぱい



オススメ 氷見沖クルージング

定置網発祥の地、氷見沖を巡る船旅。海越しの立山連峰や崖の上に建つ阿尾城址を見てみよう。富山湾マリン(氷見市観光協会) TEL.0766-74-5250

3,000m級の



山々や美しい富山湾など、富山には四季の変化に富む豊かな大自然がたくさん。

おいしい空気を胸いっぱいに吸い込みながら、山では山の、海では海の、川では川の匂いを感じてみましょう。



五感で学び、楽しむ ふるさと とやま

親子一緒に、は・ひ・ふ・へ・ほ

「ここが自分のふるさと」「とやまが大好き」。ふるさとの自然、歴史・文化、産業等にふれ、富山を知ることで、ふるさとへの誇りと愛着が育ちます。特に、五感が発達し、感覚が研ぎ澄まされ活性化することから、富山の魅力に大いにふれさせたいものです。

難しく考えることはありません。お子さんが「おもしろそう」「やりたい」「行きたい」などと思ったことを、親子で楽しめばいいのです。時には、親が興味を持ったことをお子さんにオススメしてみましょう。

この夏は、親子一緒に「は・ひ・ふ・へ・ほ」。とやまのひみつ、ふしぎ、へんか、ほんものを はっけん・体験してみましょう。



視覚 見てみよう

見て感じる ふるさとの今・昔

博物館や文化施設は、ふるさとを学べる絶好の場所。屋内では、天候を気にしないでよいのも魅力です。

展示に工夫が凝らされていたり、キッズコーナーや体験メニューがたくさんあったりするので、家族のペースで楽しみながら、富山について学べます。

オススメ 富山県立立山カルデラ砂防博物館

展示や大型映像を通して、立山、立山カルデラ、砂防について知ることができます。7月、8月にはサイエンスショーも開催されます。もうひとつの立山を見よう。

立山町芦峯寺字ブナ坂68 TEL.076-481-1160



オススメ 高岡市万葉歴史館

越の国に赴任した万葉歌人 大伴家持や万葉集の世界をのぞいてみよう。高岡市伏木一宮1-11-11 TEL.0766-44-5511

遣唐使船の模型や古代の人の食事に興味津々!

聴覚 聞いてみよう

心ゆさぶり、刻まれる ふるさとの音

県内には、大切に受け継がれている、曳山、獅子舞、民謡など、全国や世界に誇る伝統文化があります。親子で出かけ、ぜひ、その土地ならではの音にふれてみましょう。

由来を調べて、分かったことを伝えあうのも面白いですね。



オススメ たてもん祭り(魚津市)

8月3日(金)・4日(土)

太鼓と笛の音、若者たちのかけ声が響き渡り、天に向かってそびえるような「たてもん」が曳き回される。豊漁と航海安全を祈願した祭りです。

※魚津のタテモン行事・高岡御車山祭の御車山行事・城端神明宮祭の曳山行事は、ユネスコ無形文化遺産に登録された富山の曳山行事です。

オススメ 福光ねつおくり七夕祭り(南砺市)

7月26日(木)~29日(日)

子供たちの「ねつおくるばーい」とはやす声がかきこえます。笹竹で稲穂を扱うことで、虫を防ぎ、豊作を願う行事です。

アドバイスをいただいた方



富山県公民館連合会 会長 中西 彰 さん

夏休みはふるさと体感の絶好機

低かったことがきっかけで、県や社会教育団体などが様々な場で、子供たちが自然にふれる機会を増やそうという取組みが展開されてきました。本紙で紹介されている「公民館親子で高志の国探検事業」もその一つです。そうした事業とは別に、各地域ではふるさとの自然や人にふれる伝統行事が受け継がれていて、夏休みはそうした行事が盛りだくさんです。私の地域の「七夕行事」は、地域の子供が大人の力を借りながらふるさとを思う機会になっています。ラジオ体操が集まった子供たち、お宮さんの境内から切り出した竹を配り、子供たちは家々に持ち帰ります。毎月公民館で開催される「ふれあいサロン」の七月のテーマは「七夕飾り作り」で、子供たちが親や祖父母といっしょになって飾りを作り、七夕に取り付けます。各町内には大きな孟宗竹の七夕も置かれていて、これにも子供たちの願い事が書かれた短冊がつけられます。そして八月十三日の「お招来(おしょうらい)」では、これらの七夕が持ち寄られて一斉に点火され、ご先祖様をお迎えするのです。この期間には、「納涼祭」「盆踊り」「地藏まつり」など、子供たちが参加する行事が多く、自治会をはじめ、長寿会、児童クラブ、体育協会など、地域の大人が様々な形で協力しています。世代間交流も取り込みながら、子供たちが自分の生まれ育ったふるさとの人や自然を大切に思う心を育てたいものです。