



発刊のあいさつ

尾花沢市食生活改善推進協議会

会長 大類 禮子

私達の念願でありましたふるさとの味「郷土料理」の本を、このたびようやく発刊することができました。

農村の暮らしの中に折り込まれた年中行事は、その時代の人々の生活の状況が偲ばれます。山の幸、里の幸が暮らしの中に知恵と工夫によって上手に創り出され、又ある時は村ぐるみの行事の中で、農作業の行事食として、祖母から母へ、娘へと語り伝えられてきたものばかりです。

しかし、祖先が長い歴史の中で育んできた伝統ある文化遺産はややもすると忘れ去られようとしているこんにち、会員の手によって「伝えたいふるさとの味」として残すことができましたことは、会員一同心より喜んでいるところであります。

この本が祖母から母へ、娘へと受け継いで、豊かな潤いのあるふるさとづくり、次代を背負う人づくりに微力ながら、お役に立ち多くの方々からご愛読いただければ幸いです。

この本の編集に際して、色々のご指導及びご協力をいただいた諸先生、各機関の方々に深く感謝申し上げます。



発刊によせて

尾花沢市長 星川 剛

私の子どもの頃は、祖母が大変料理が上手で、時節の旬のものや年中行事の昔から伝えられた郷土料理は、いつも作ってくれました。三月節句のくじら餅、五月節句の鯉のぼりと共に笹ちまき、さらに折々のくるみ餅、ずんだ餅、年越の手打ちそば、子どもの頃はあまりおいしいと思わなかったなます、ひょう干のくるみあえ、今でもおいしいと思う納豆汁、鮭のどんがら汁、そして祖母の最も得意とするのが冬の保存食である漬物でした。たくあんにしろ、ぺちよら漬、赤かぶ等々その色彩と言い、味と言い芸術品と言えるほどすばらしい名人でした。それが現在、私の家内とうけつがれ味も色彩も祖母に劣らないすばらしい漬物で、食卓を賑わしてくれます。こうした郷土料理が各家庭からだんだん姿が消えさろうとしているところ、今回、食生活改善推進員の皆様の並々ならぬ努力と研鑽によって、尾花沢の伝統料理の数々が編集され出版のはこびとなりましたことは、芭蕉来訪 300年祭にあたり、まさに時機を得たものと深く敬意を表する次第であります。郷土料理を後世に伝えるすばらしい冊子であることに感謝申し上げます。

推せんのことば



尾花沢市の健康づくりに 大きな役割

尾花沢市健康づくり推進実行委員会

会長 鈴木 宗 世

人生80年時代の到来、私達の食生活設計も今、真剣に考えていかなければならない時期がきました。どこの食料品店を見ても豊富な食品が山積みされ、特に色とりどりの加工食品が所狭しと並んでいます。このように加工食品が多く出廻っている時代に栄養知識を持たずに好みにまかせて食生活をしていますと、つい好み本位の食習慣に陥り、その結果栄養の偏ったアンバランスな食事となり、肥満、高血圧、糖尿病、貧血という成人病につながってきます。

成人病はまさに習慣病とも言われ、毎日の生活習慣とか食習慣に深いかわりがあり、私達の毎日の生活スタイルを変えることによって成人病の予防ができることもわかっております。

成人病を防ぐには第一予防法として成人病を招くような生活習慣、食習慣を改めることで第二次予防は成人病の早期発見、早期治療であります。

最近日本型の食事が見直されている中で、今回食生活改善推進員の方々の力で、郷土の料理の本を発刊いたしましたことは市民の健康づくりに大きな役割を果たすことでしょう。

皆様のご苦勞に感謝の意を表する次第でございます。



郷土の食文化を後世に

尾花沢市保健委員協議会

会長 北村修子

最近グルメブーム、食事のファッション化等、目まぐるしく変る時代の食し好は、伝統料理の継承が日本の食生活を守る一つの重要な事になるかもしれません。

摂取食品の偏りと孤食化あるいは加工食品の使用の増等、私達を取りまく食生活環境はまさしく人の健康をおびやかすものばかりです。そんな中で緑豊かな山間の生活文化から生れた先人の知恵と技術が偲ばれる尾花沢の郷土の料理を食生活改善推進員の方々のお力で本にまとめてくれたことはすばらしい。

尾花沢市では、健康づくりについて、他市町村より先がけて一生懸命やっておりますが、健康と食事について深い係わりがあることにも関心をもって参りました。

家庭生活から「ふるさとの味」「おふくろの味」が失なわれつつある昨今、郷土食として文字と写真で立派にまとめられたことは後世への食文化の伝承と普及に役立つものと心から感謝申し上げる次第でございます。



地域の中で食文化の伝承を

尾花沢市連合婦人会

会 長 栗 田 フヂエ

現在、経済大国とまで言われている日本の、従来の食生活が、大変見直されてきています。

幸い、山形県は、三世同居の家族が他県より多いこともあり、地域の中で、家庭生活の中で食文化を伝承していくには最適ではないでしょうか。

山形県の食の特徴は、米が暮らしの柱であり、川のもの、果物、畑作物、山のもの等、食素材が実に多彩なことです。これらを基盤としての郷土料理だからこそ、郷土の誇りと自信を持って言えるのです。

食生活の商品化、洋風化、インスタント化等に伴ない、心も体も健康であるための心構えが更に必要になってくるのではないのでしょうか。

いまや、食生活で季節感を味わえる時代、満喫する時代は消え去りつつあるようです。

このような時世にあり、食生活改善推進員の皆様の御苦勞は大変なものだと思いますが、そんな中での皆様の今後の御活躍をさらに期待し、推せんの言葉といたします。



郷土の特産物を料理に生かして

尾花沢市農協婦人部

部長 押切 咲子

バランスのよい食生活から健康が保たれ健全な肉体に健全な精神が宿ると昔から言われていますように、和やかな生活は正しく楽しい食生活から生まれるものと信じております。

時代の流れとともに食生活も大きく変わってきていますが、自給自足の時代から現在に至るまで地域の産物を生かし、風土に合った数々の料理を見直すべく、ここに、「尾花沢地方の行事食」が発刊されましたことに敬意と感謝を申し上げます。

古きを温めて新しきを知ると申しますが、家庭の主婦の立場から先輩方の培かれた数々の料理にはバランス良い、すばらしい味つけで感嘆するものがあります。

自然の中から人間が生み出したものを忘れがちになります。昨今、皆さんと共に大切に守って行かなければならないと思います。

食生活改善推進協議会の益々の発展を祈念します。



豊かで明るい農村を

生活改善実行グループ尾花沢市大石田町連絡協議会
会長 加藤モト

この度、食生活改善推進員の皆さんの計画により、尾花沢特有の伝統料理の本が出版されると言うことは、本当に素晴らしいことでございます。

地方の時代とも言われる中で、それぞれの地域の特産物を主材料にして創り、受け継がれて来た色彩豊かな伝統料理を、新たな視点から見直し、自然の美しさ、人情の暖かさを今後に残すべく、ここに集大成されましたご努力に、深く敬意を表する次第でございます。

さて、私達生活改善実行グループでは、今「豊かで住みよい農村生活をめざして」を目標に、衣食、住、そして農業に学習と実践活動を通して地域ぐるみの、健康で明るく豊かなくらしと、農業を築くために日夜頑張っております。

しかし、近年は食品産業の発達や忙しい婦人が、増加するのに伴って、家庭における食事の味も、既製品化が指摘されているわけですが、このような時に、昔の生活の中に根ざした伝統料理を見直すということは、本当に大切なことと思います。先人の知恵や、祖先が長い歴史の中で培ってきた伝統料理の良さを生かし、暖かく育て、豊かなくらしづくりに役立つものと心から深く喜び申し上げます。