

郷土食で四季を感じてみませんか？

地域によって様々な郷土食が受け継がれており、食材や調理法、行事ごとに四季を感じることが出来ます。今回は、冬と春に食べられる郷土食として「鳴沢菜漬けの炒め物」「おしゃかごり」の作り方ををご紹介します！



鳴沢菜漬けの炒め物 冬

鳴沢菜は、鳴沢村で伝統的に栽培されてきた品種で、栽培の起源は江戸時代と言われています。茎は柔らかく食味は良好であり、浅漬けや醤油漬けに最適です。また、漬物の酸味が増した頃に油炒めにすると格別な味わいになります。今回は鳴沢菜漬けの炒め物をご紹介します。

材料 (4人分)

- 鳴沢菜漬…………… 350g
- ちりめんじゃこ…………… 50g
- たかのつめ…………… 少々
- 油…………… 適量
- 調味料
- 醤油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ① 鳴沢菜の漬物を3cm幅程度に切る。
- ② フライパンで油を熱し、たかのつめを入れる。
- ③ ②に鳴沢菜の漬物と、ちりめんじゃこを加え炒める。
- ④ 調味料を加え炒めたら完成。

※調味料は漬物の漬かり具合により分量が変わるため調整が必要。



春 おしゃかごり

4月8日はお釈迦様の誕生日で、花祭りが行われます。このときに作って、お供えし、村中でお寺にお参りし、甘茶をいただいてから食べます。これを食べると知恵が授かるという言い伝えがある地域もあります。県内各地域・家庭によって材料が少し違い、見た目が黒っぽかったり白っぽかったり様々です。今回は牛乳を用いたレシピをご紹介します。



材料 (10個分)

- 大豆…………… 100g
- 三温糖…………… 70g
- 塩…………… 少々
- 小麦粉…………… 100g
- 牛乳…………… 1/2カップ強

作り方

- ① 大豆は水に3～4時間位ひたして、水気を切り、中火で焦がさないように炒る。
- ② 小麦粉に①と三温糖、塩を合わせて温めた牛乳を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさに練る。
- ③ ②を10等分にしてアルミカップに入れ、蒸し器に入れて10分蒸して完成。



この「かいじ号 冬号」は、山梨県金融広報委員会の協力を得て作成しています。

編集発行: 山梨県民生活部県民安全協働課 甲府市丸の内1-6-1 055(223)1352,1588

山梨県民生活センター

県庁本館2階
甲府市飯田1-1-20 055(223)1571
(JA会館5階)

令和3年 冬号



令和3年
冬号
No.139

暮らしに
役立つ!!

かいじ号

食品ロス削減に関する 県民・事業者意識調査を実施しました

令和2年6月～7月、県民の皆様や事業者の方の日頃の食生活や食に関する考え方をたずねる、「食品ロス削減に関する県民・事業者意識調査」を行いました。

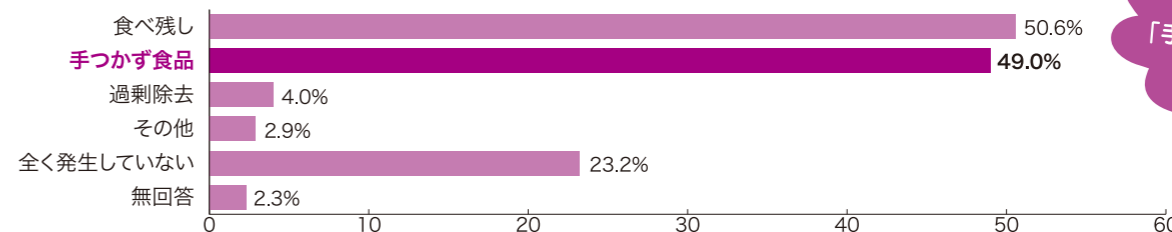
【対象】

県民調査 20歳以上の無作為に抽出した県民1,000人

事業者調査 山梨県内において食品営業許可を取得している事業者のうち、無作為に抽出した1,000事業者

【設問例・回答結果】

Q:あなたの家庭(飲食店での食事を除く)ではどのような食品ロスが発生していますか。



食品ロス発生
の原因の一つに
「手つかず食品」が
あることが
わかります

※手つかず食品

賞味期限切れ等により、料理の食材として使用またはそのまま食べられる食品として使用・提供されずに直接廃棄されたもの

手つかず食品をなくすために

自宅で保存する食品は「見える化」が効果抜群!

- ①食品をカテゴリ分けしよう 冷蔵庫、食品庫をうまく活用
- ②それぞれの置く場所を決めよう ジャンルごとにグループ収納 目で見てわかるように
- ③ストックのルールを決めよう 期限が近いものを手前に置くなど、スーパーの陳列を参考に
- ④冷凍は新鮮なうちにして、解凍後もすぐに調理しよう ラップやフリーザーバッグに入れて

【その他の調査結果】

その他の質問、回答状況など、詳細は県庁ホームページに掲載した報告書をご覧ください。

https://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/shokuiku/shokuhinloss_ishikichosa_kekka.html

この結果は、食品ロス削減に向けての施策を充実させていくための基礎資料としていきます。



やまなし食品ロス削減推進マスコットが誕生しました

かんしょくま



食べるのが大好きな「かんしょくま」(完食+熊)。

- 山梨県内の食べものがあるところに出没。
 - 一言:冬になると食べ物が少なくなっておなかがペコペコ。食べものが捨てられてしまうなんて悲しいよね。だから、山梨県の人達に「食品ロス」について知ってもらい、「食品ロスをゼロ」にしたいです!
- 今後、県の事業や印刷物などに登場予定です!

山梨県金融広報委員会<知るぽると山梨とは>

知るぽると山梨

山梨県金融広報委員会<知るぽると山梨>は、日本銀行甲府支店に事務局を置き、山梨県教育委員会や金融団体などの支援を受けながら、山梨県、財務省関東財務局甲府財務事務所、日本銀行甲府支店の3者が協力し、「お金についての情報をわかり易く提供する」ため様々な活動をしている中立・公正な団体です。

金融リテラシー（お金の知識や判断力）向上のために、皆様に分かり易い金融情報の提供、金融経済の学習支援を行っています。

山梨県金融広報委員会の2020年度の活動を紹介します

金融知識普及功績者の表彰

金融広報アドバイザーの古屋寿隆氏が、「2019年度金融知識普及功績者」として表彰されました。2020年8月28日に日本銀行甲府支店において、金融担当大臣と日本銀行総裁連名の表彰状と記念品を授与しました。

※ 金融知識普及功績者表彰は、金融庁及び日本銀行が、金融及びその背景となる経済についての教育活動をより一層推進するため、国民の金融に係る知識の普及・向上に功績のあった者及び団体に対して、その功績を顕彰するもの。



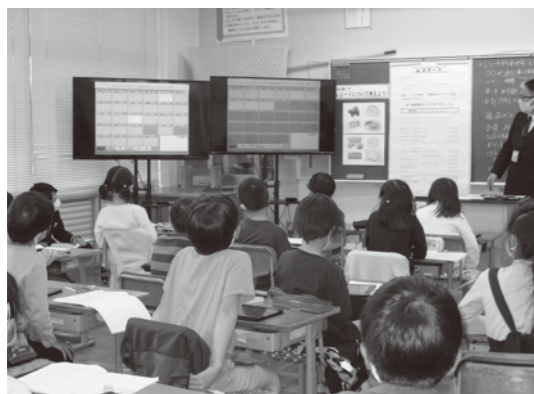
金銭教育研究校 山梨市立山梨小学校で公開授業を開催

3年生の「店ではたらく人と仕事」と、4年生の「ぶどうの値段のひみつをさぐる」の授業を公開しました。新型コロナウイルス感染症への対応として、別室（サテライトルーム）での視聴も同時に行いました。

公開授業の後、「確かな学力の定着・向上を目指した指導の工夫」を研究主題として取り組んだ成果の発表と、弁護士の菊地幸夫氏から「学校で教えないお金の話」と題し、保護者と教員を対象とした講演を行いました。

<2020年10月22日>

3年生の授業の様



レシートに書かれている情報から、レシートは販売の証明になる大切なものであること、売り上げを高める工夫が反映されたものであることを学びました。

4年生の授業の様



特産品のぶどうを題材に、良い品物には高い値段がつくことや、良いぶどうを作るために、農家が多くの手間をかけていることを知ることができました。

学校や地域の学習会などへ講師を派遣

今年度は、「キャッシュレス決済」をテーマとした講座を中心に、「将来の夢と仕事、生活設計の必要性」、「現役世代の資産運用」、「暮らしに役立つお金の知識」などの講座に講師を派遣しました。



中学校での講座の様



プロスポーツ選手などを題材に、好きなことが仕事になる幸運、お金を稼ぐ苦労ややりがいなどについて話しました。「夢の実現のためお金は考えて使うこと」や「家族への感謝」について考えるきっかけになったとの声が聞かれました。

高校3年生向け「巣立ち教室」の様



契約や取引のルール、消費者トラブルの回避法など、社会に出るまでに最低限身に付けておく金融知識についてお話ししました。

消費生活地域講座の様



県内各地域で、キャッシュレス決済、老後を考える生活プラン、お金の管理などについてお話ししました。

市民講座の様



キャッシュレス決済について、現状と今後の動向、種類と特徴、注意点のほかマイナポイントなどについてもお話ししました。参加者からは、「自分に合った決済方法を試してみたい」などの声が聞かれました。

- ▶ 今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「日本銀行甲府支店での夏休み親子見学会」、「金融経済講演会」、「知るぽると塾」などのイベントを中止しました。
- ▶ 学習会、各種研修会などへの講師派遣（無料）、暮らしに身近な金融情報に関する冊子や金融教育の基本的な手引書・教材の無償提供を行っていますのでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 山梨県金融広報委員会事務局（日本銀行甲府支店内）

〒400-0032 甲府市中央1-11-31
TEL 055-227-2419 FAX 055-220-1073
HP: [知るぽると山梨](#) [検索](#)

