

蔵の町並みキャンパス成果発表会
食を中心とした蔵の町並みキャンパス
—Wonderful Oyaki—

長野県短期大学生活科学科
健康栄養専攻1年生

活動の概要

目的	須坂市内の食に関する各施設の見学およびおやき作りの体験を通して、須坂市の食の歴史・文化・暮らしについて知見を広め、伝統食への理解を深め、地域文化の展開と可能性について考える
実施日	平成28年9月30日
参加者	生活科学科健康栄養専攻1年生41名、教員 2名
活動内容	おやき作り体験、塩屋醸造見学、旧小田切家住宅見学

おやき作り体験

郷土食を学ぶ

- ・平成21年度から8年間実施
- ・会場 須坂市人権交流センター
- ・全員が調理実習を行う
- ・実習内容 おやき
ひんのべ（すいとん）汁

おやき作り



ひんのべ汁作り



塩屋醸造見学

信州味噌を学ぶ



味噌蔵

扉が開くと味噌の香りがしてきた
壁の黒色は麹菌などで長年、蔵に
引き継がれてきた微生物が味噌を作り出す

小林さんから味噌の作り方、食文化、栄養について学んだ。さらに、発酵食品について、理解を深めた。味噌汁、漬物、甘酒の試食した。



塩屋醸造前

旧小田切家住宅見学

製糸業で栄えた歴史や
暮らしを学ぶ



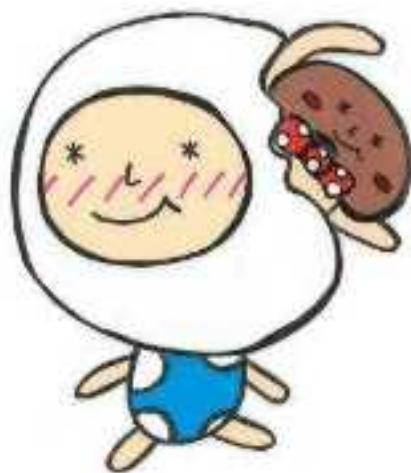
主屋の外観

館長さんからは明治から昭和初期にかけて製糸業で栄えた須坂の歴史と、須坂の製糸業の発展に貢献した小田切辰之助の話を聞いていただいた。



写真右奥、水車小屋

食を中心とした蔵の町並みキャンパス ～Wonderful Oyaki～



長野県短期大学 生活科学科健康栄養専攻1年



おやき作り体験

9月30日に蔵の町並みキャンパスでおやき作り体験に行きました。

講師の先生に教わりながら、おやきとひんのべを作りました。

おやきの具は、丸なす・さつまいもあん・野菜ミックス・ピザでした。



おやきの歴史

- ▶ 縄文時代の遺跡・・・粉を練って焼いた跡を発見
- ▶ 信州の山間部での小麦の栽培



信州独自の“粉食文化”へ

- ▶ 信州の山間部で主流だった“灰焼きおやき”

いりり

↓ 里、町へ

かまど

焼き・蒸かし・焼き蒸かし・揚げ焼きなど生まれた
善光寺平・筑摩(松本市)・安曇野で盛んだった



須坂のおやきについて

- 7月の祇園祭になすのおやきを殿様に差し上げ、喜ばれたのが今でも“もてなし”として残っているという説がある(江戸の後半?)
7月30日、小豆あんのおやきを仏前に供える。この日は極楽の門が開き、仏様がおやきを食べながら13日間の旅をして8月13日に各家に着くといわれていた。
今でも、お盆におやきをつくりお供えする家庭もある。
- 蒸したふっくらタイプのおやきは、須坂が発祥の地と言われている。



おやきの種類について 〈おやきの具〉

〈皮〉

どの土地でも小麦粉を使用する、そば粉を混ぜる地域もある

〈具〉

定番のもの・・・丸なす、野沢菜、にら、切干大根、小豆あん など

変わり種・・・ピザ、ビビンバ、そらまめ、きんぴらごぼう など



〈おやきの加熱方法〉

蒸す

須坂・長野・信州新町・塩尻・豊科町など



ほうろくで焼いて囲炉裏の中へ
西山・生坂村・八坂村など



須坂の郷土食

▶やしょうま

旧暦の2月15日(現在:3月15日)、お釈迦様の命日である涅槃会(ねはんえ)に、米粉を練って固め、色を付け模様を作りお供えする。ごま、豆、くるみなどを入れて作るものもあり、素朴な味わいが楽しめる。



▶ひんのべ

たっぷりの野菜に油揚げを加えた味噌仕立ての汁に、生地を薄く引っ張って延ばして、適当な大きさにちぎって入れたものです。冬の代表的な郷土食として食べられている。



▶にらせんべい

北信地方では畠仕事のおこびれ（小昼）や、子どものおやつとしてなじみ深いにらせんべい。小麦粉またはそば粉を水や卵で溶いて焼き、ニラを具材として味噌で味をつけたもの。



▶こねつけ

水田のない（あるいは少ない）土地では米は貴重であったため、飯米を水で洗い小麦粉を足して焼いたこねつけが作られた。具を味噌にして包むのが特徴。釜に残った米粒を水に漬け、ざるに戻し干し米にし食すことも生活の知恵のひとつだった。



おやき作り体験の感想

- おやき作りをしたことがない人もいましたが、講師の先生方に教えていただきながら、楽しく作ることができました。
- 実際におやきを作ってみて、時間もそれほどかからず簡単に作れ、小さい子どもも作りやすいので、いろんな人におやきを作ってもらいたいと思いました。
- 今まで何気なく食べていたおやきについて興味がわき、さらに自分たちで追求しおやきの歴史など知ることができました。
- おやきの先生にお話をうかがい、先生のおやきについての考え方多くの人に広めたいという思いを知り、私たちもおやきを伝えていけたらいいと思います。

外国の方にアンケート調査

☆設置したお店

長野市善光寺仲見世通りの2店舗に

アンケートBOXを設置

つち茂物産店（おやき）・滝屋本店
(お土産)



☆期間

2017年2月1日～5日

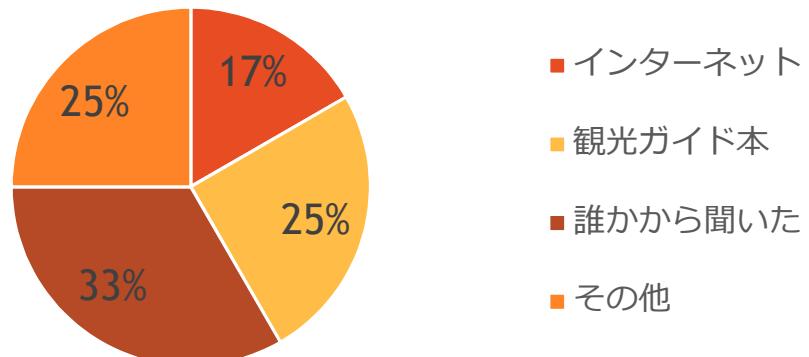
☆対象

おやきを購入した外国人の方々

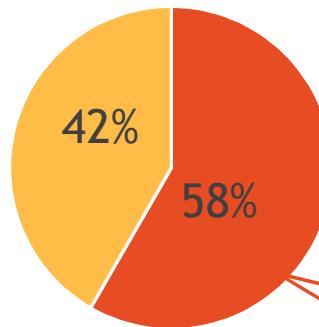
☆内訳

12名の方が回答（台湾、アメリカ、韓国、
イタリア、その他不明）

Q1 どうやっておやきを知りましたか



Q2 おやきを食べたことがあるか



- ・何のおやきを食べたか
きのこ 3人
カボチャ2人
野菜 2人
野沢菜 2人
- ・好きなおやき
きのこ 2人
野菜 2人
野沢菜 1人
カボチャ1人

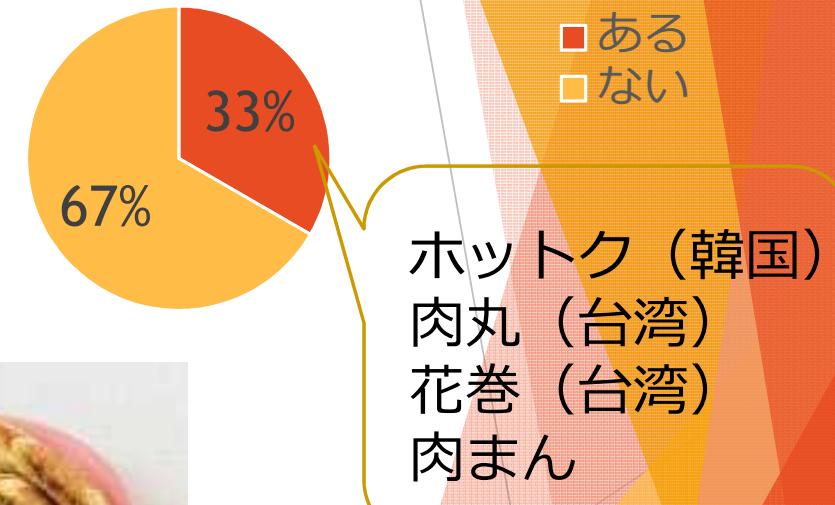
- なぜ今回買おうと思ったか
・人が買っているのを見て
・人が食べているのを見て
興味が出たから
・有名だから
・お昼だから
・おなかがすいたから

Q3 どんなおやきを食べてみたいか

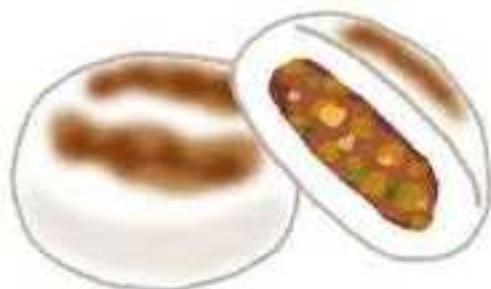
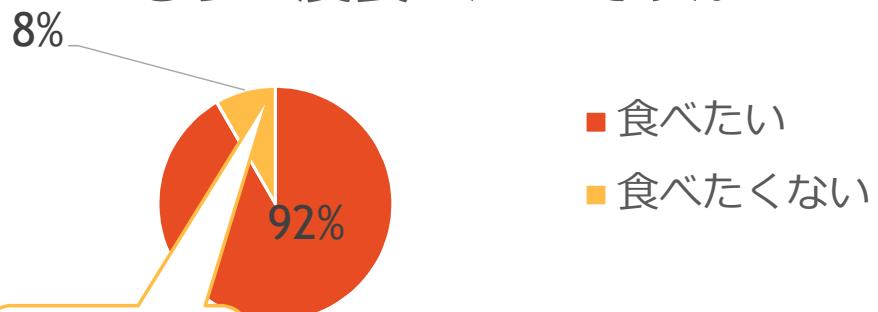
チーズ	4人
キャベツ	1人
キノコ	1人
ツナ	1人
辛いもの	1人
肉のみ	1人
ベーコンチーズ	1人
ピザ	1人
ポークカレー	1人
今まで良い	1人



Q4 あなたの国にはおやきの ような食べ物はありますか

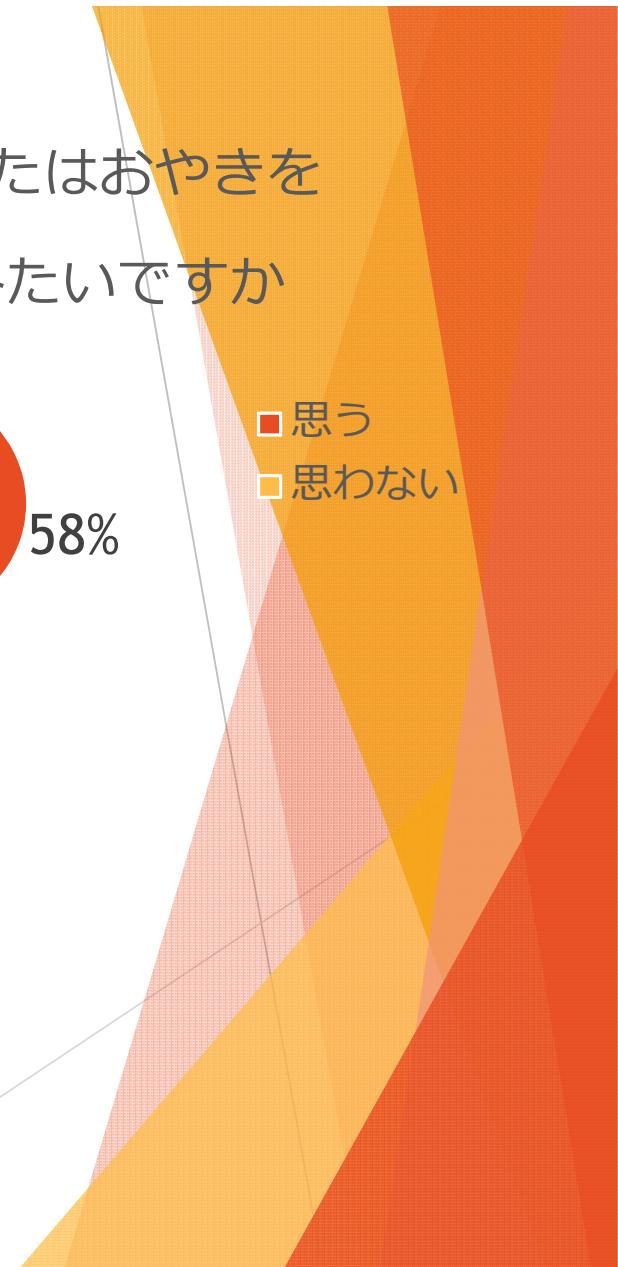
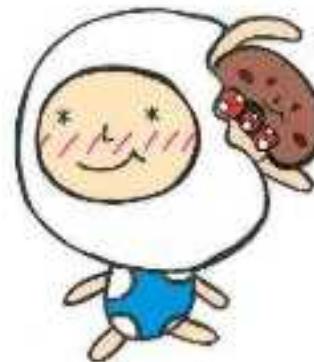
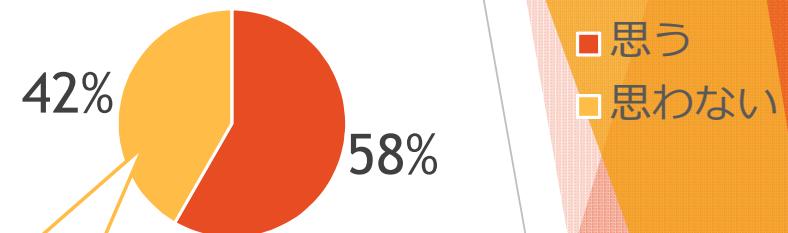


Q5 あなたはおやきを
もう一度食べたいですか



オナカスイタ

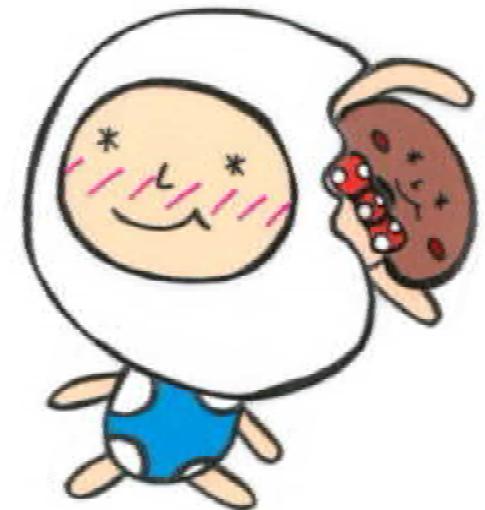
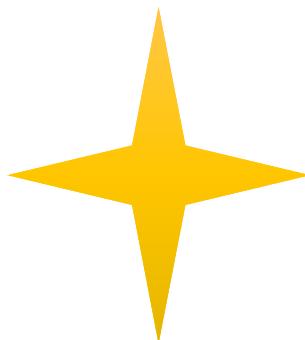
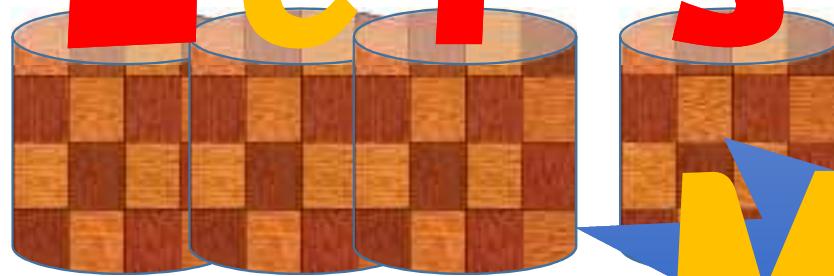
Q6 あなたはおやきを
作ってみたいですか



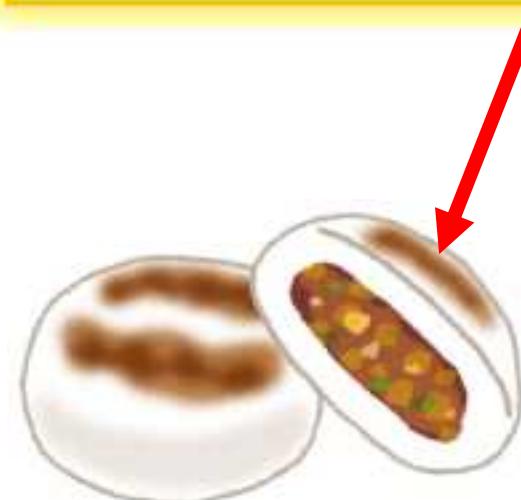


Let's
Make

OYAKI



BUN



- 18pieces
- mild flour 17oz
 - baking powder 0.4oz
 - sugar 0.3oz
 - salt 0.1oz
 - vegetable oil 0.4oz
 - vinegar 0.5oz
 - tepid water 12oz



receipt

MIX

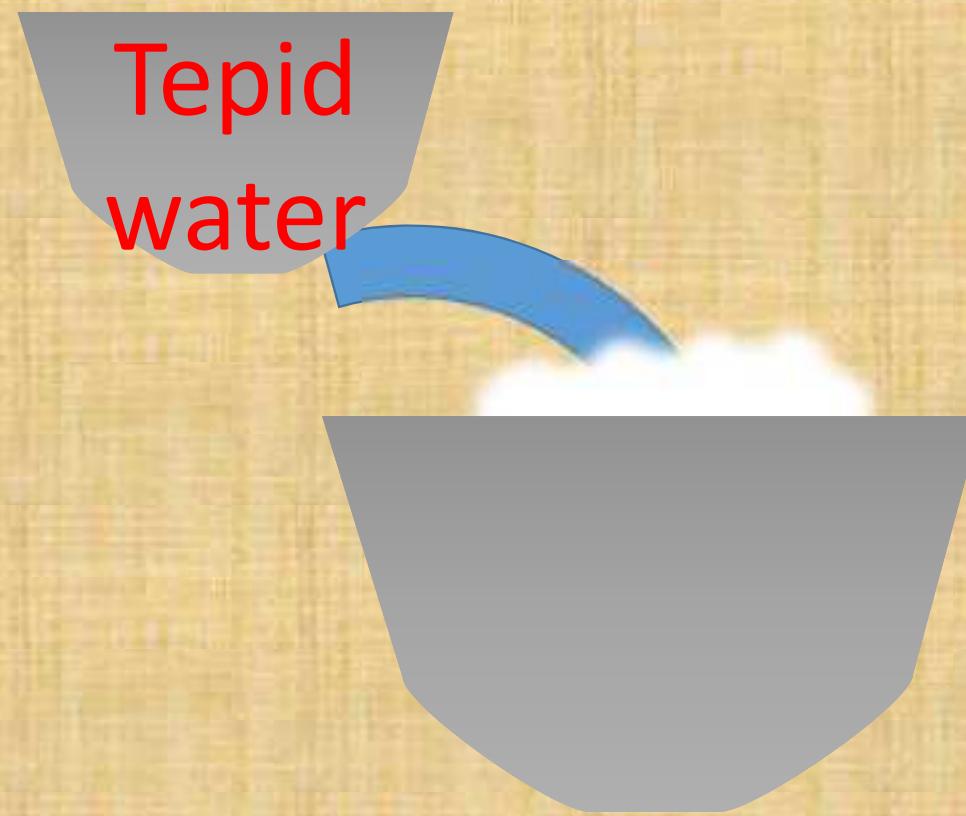


flour

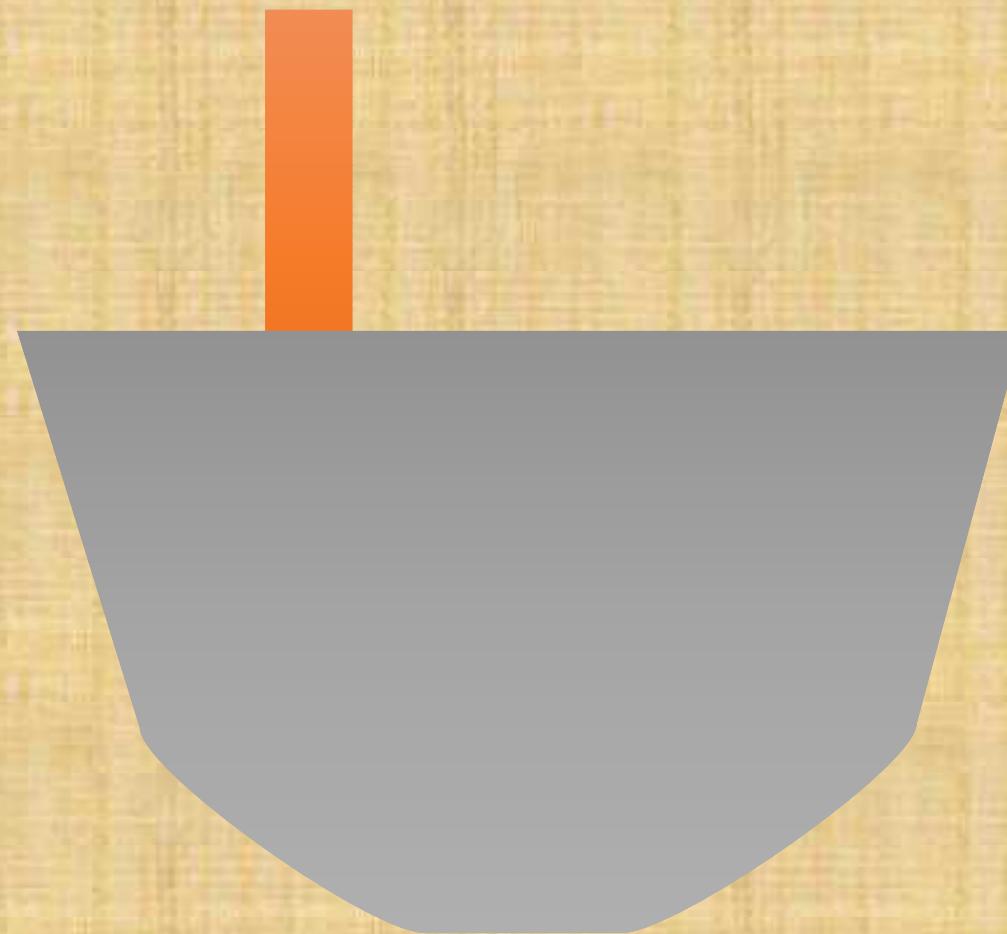


baking
powder

ADD TEPID WATER



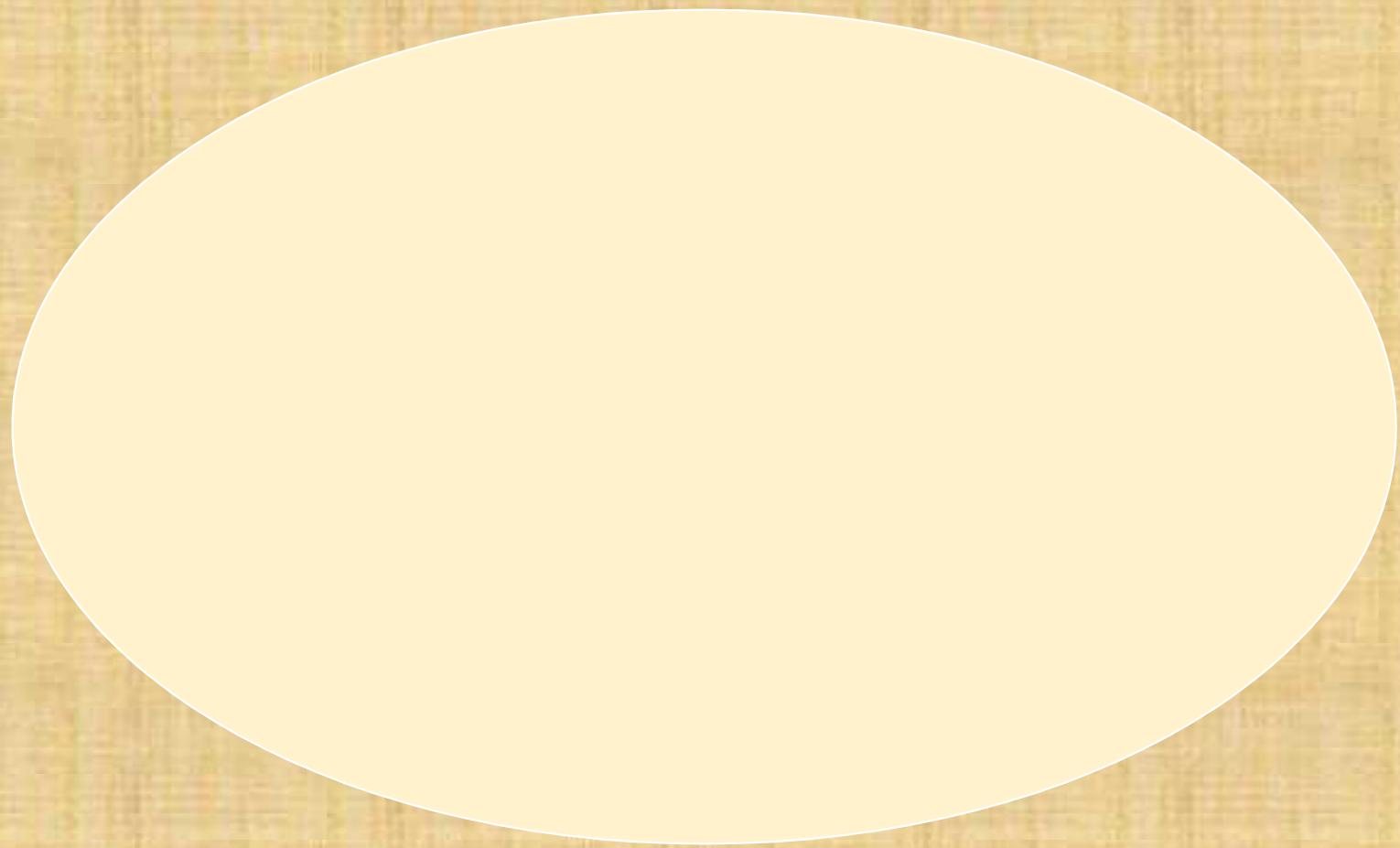
KNEAD WELL



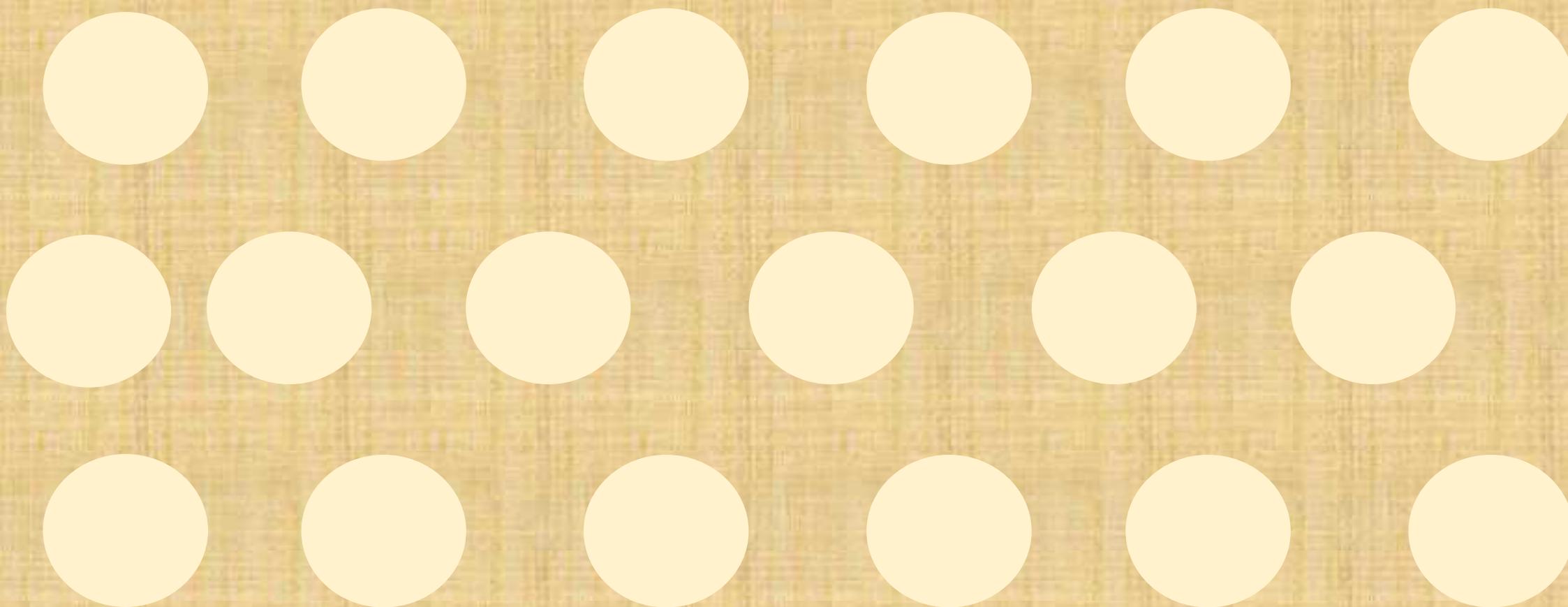
LEAVE FOR 30MINUTES



CUT INTO 18 PEACES

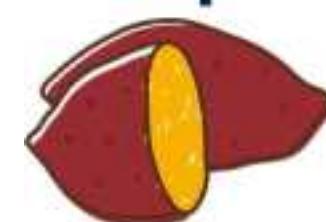
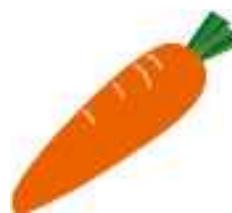
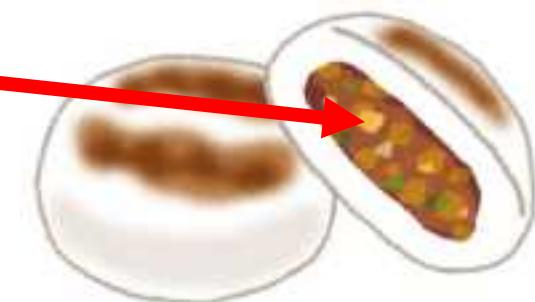


CUT INTO 18 PEACES



CONTENTS

- Eggplant
- Onion
- Sweet potato & Red bean paste
- Mixture of vegetables



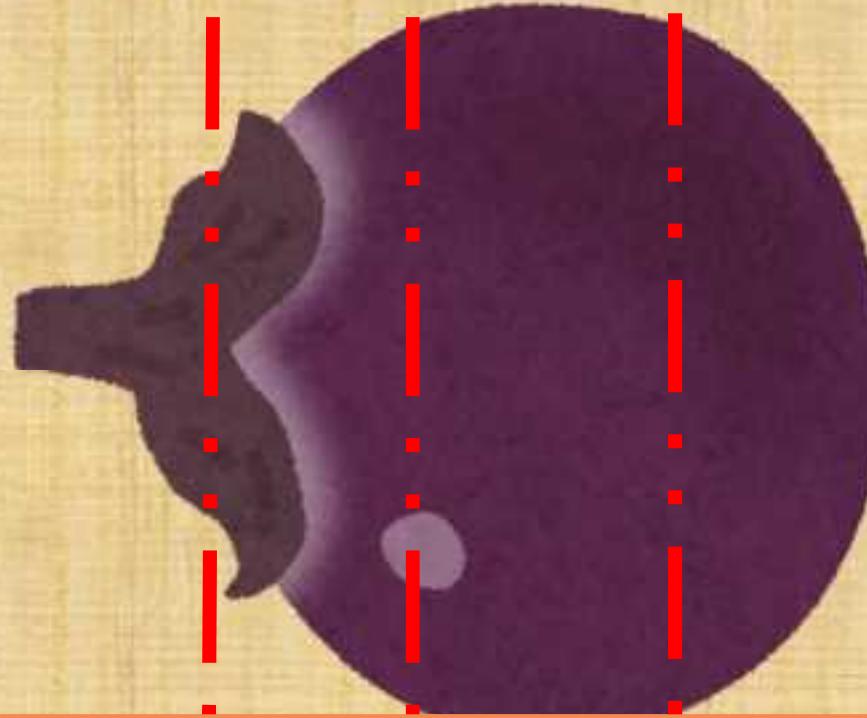
receipt

EGGPLANT

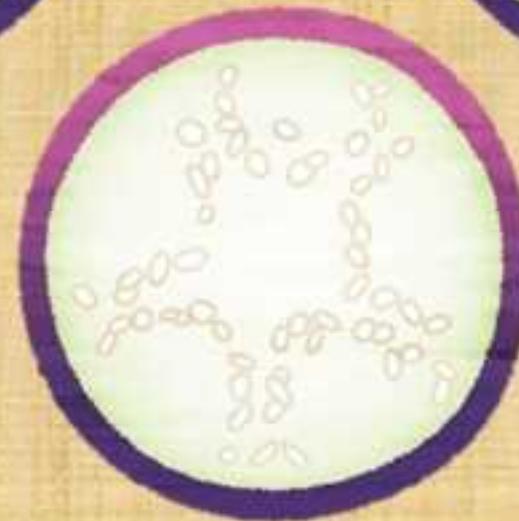


- eggplant 2.5oz
- miso 0.4oz
- sugar 0.3oz
- vegetable oil 0.2oz

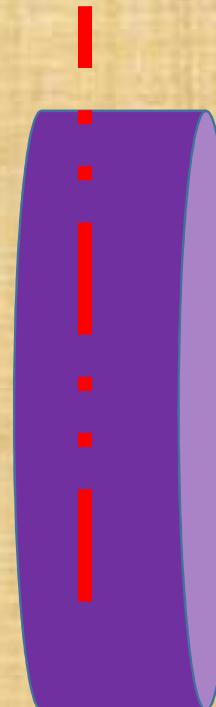
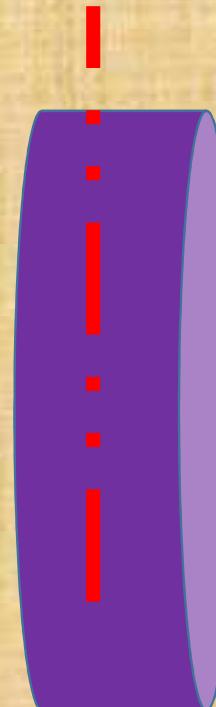
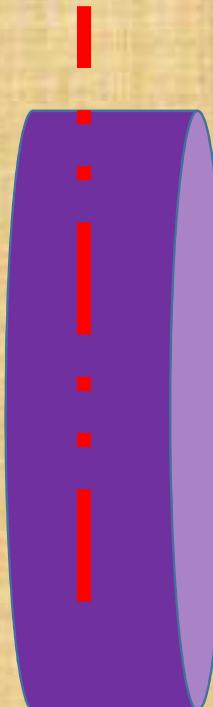
SLICE



SLICE



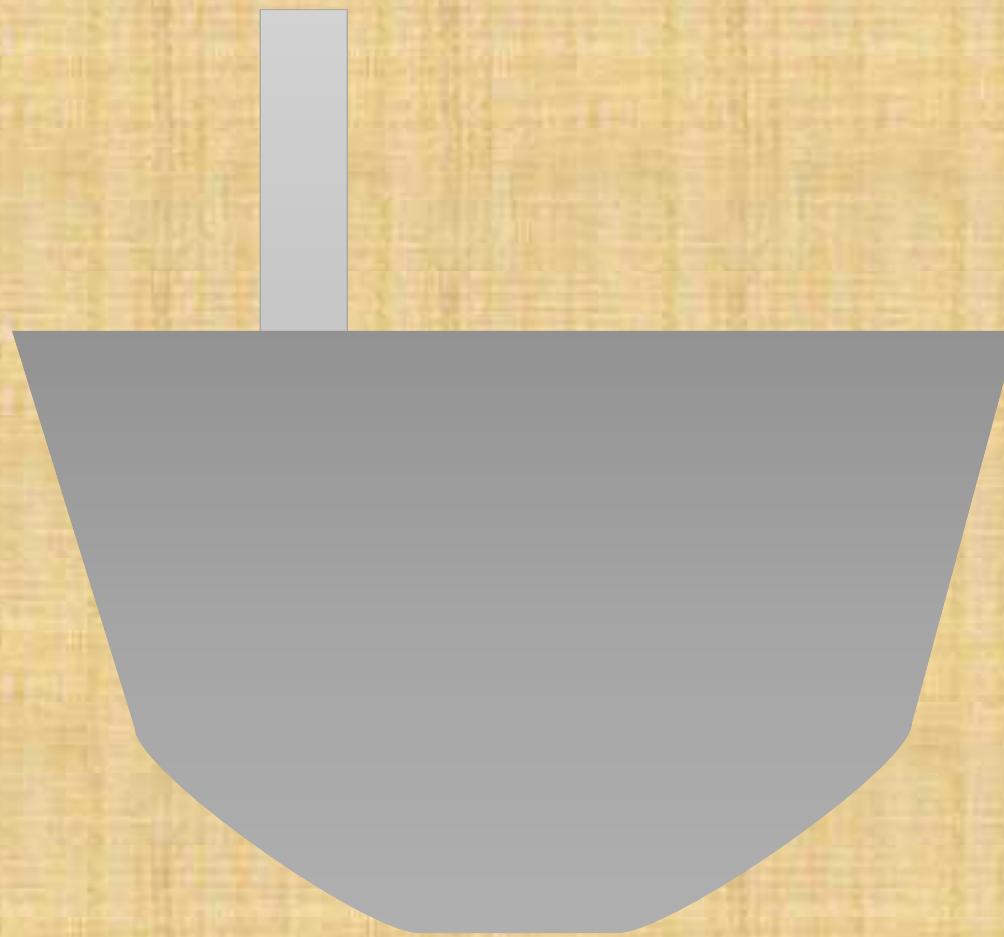
CUT THE EGGPLANT



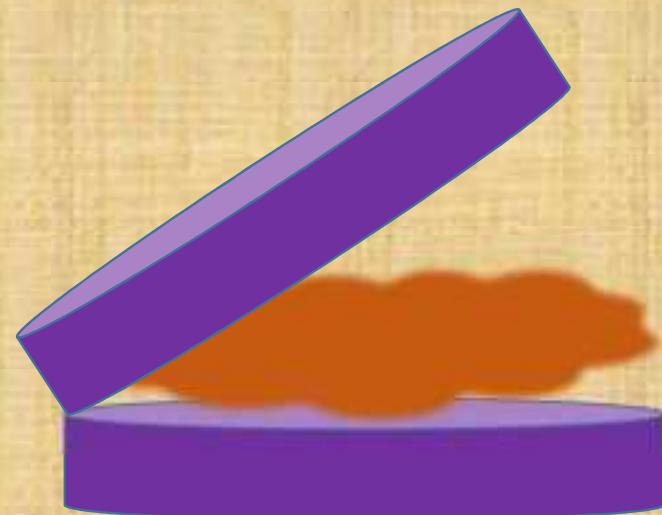
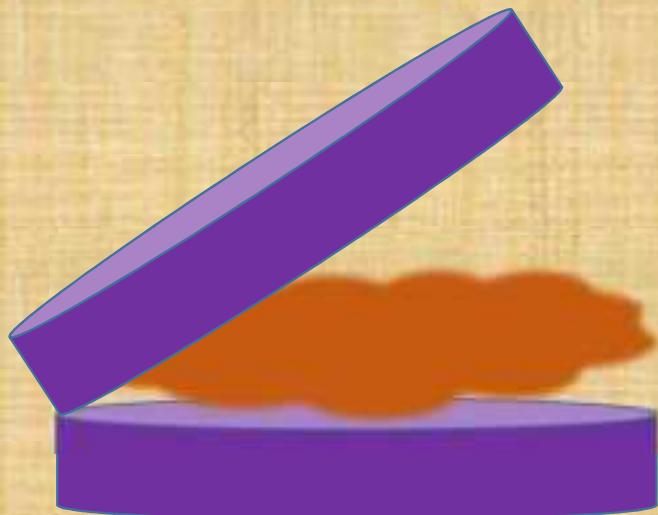
MIX



MIX



PUT INTO

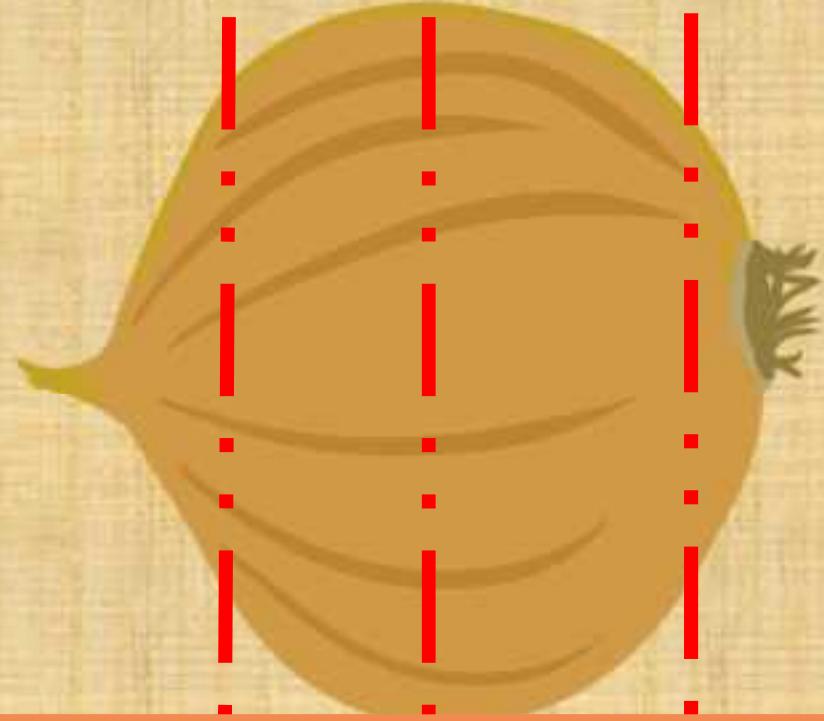


ONION



- onion 2pieces
- shiso 6sheets
- miso 0.9oz
- sugar 0.3oz
- vegetable oil 0.2oz

SLICE



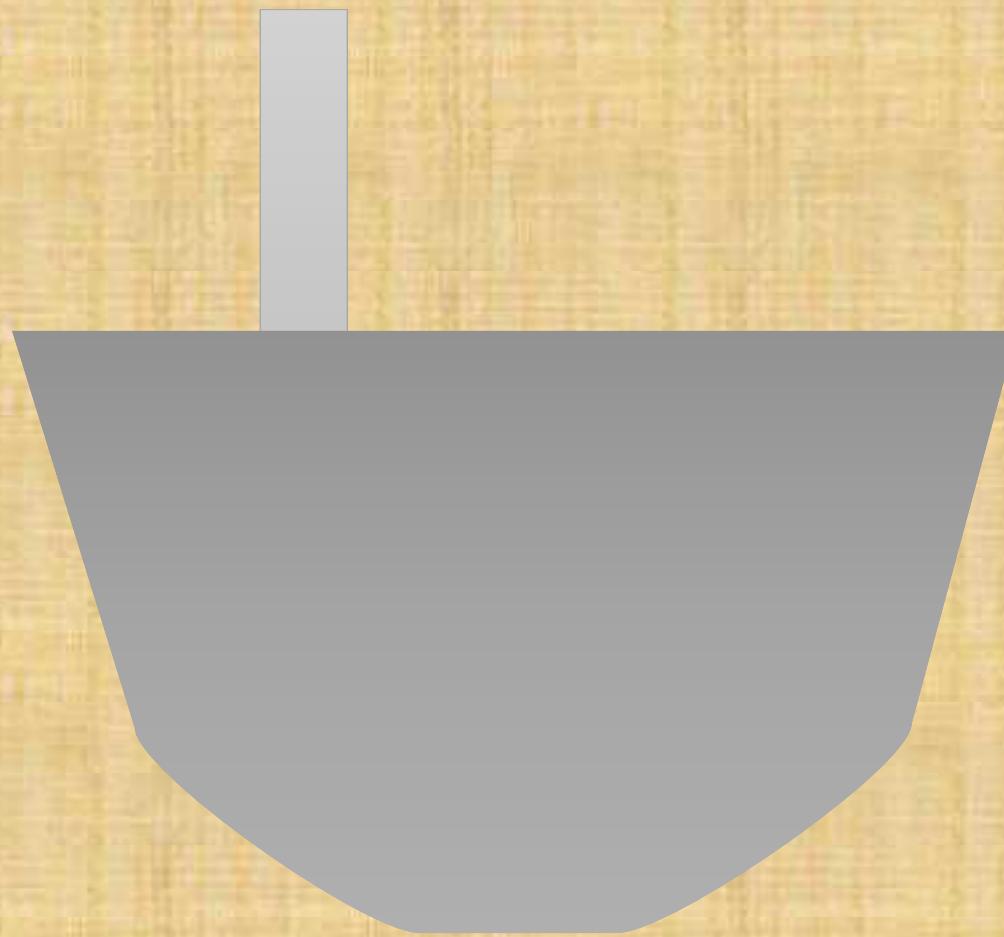
SLICE



MIX



MIX



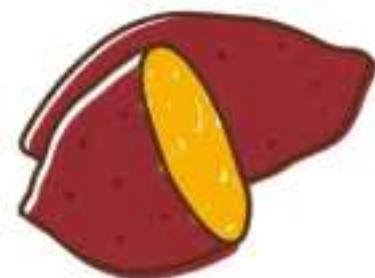
PUT ON



PUT ON

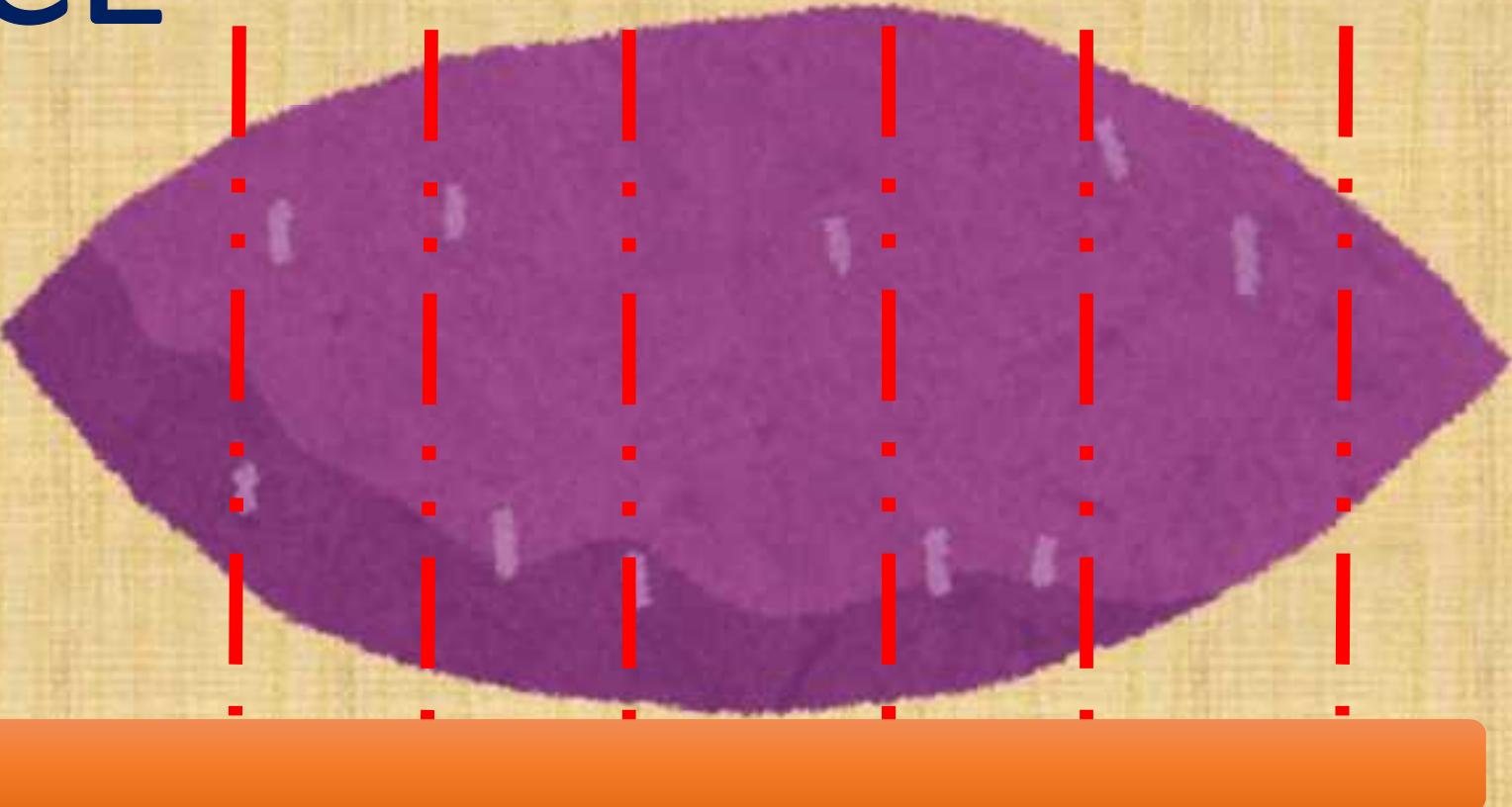


SWEETPOTATO & RED BEEN PASTE

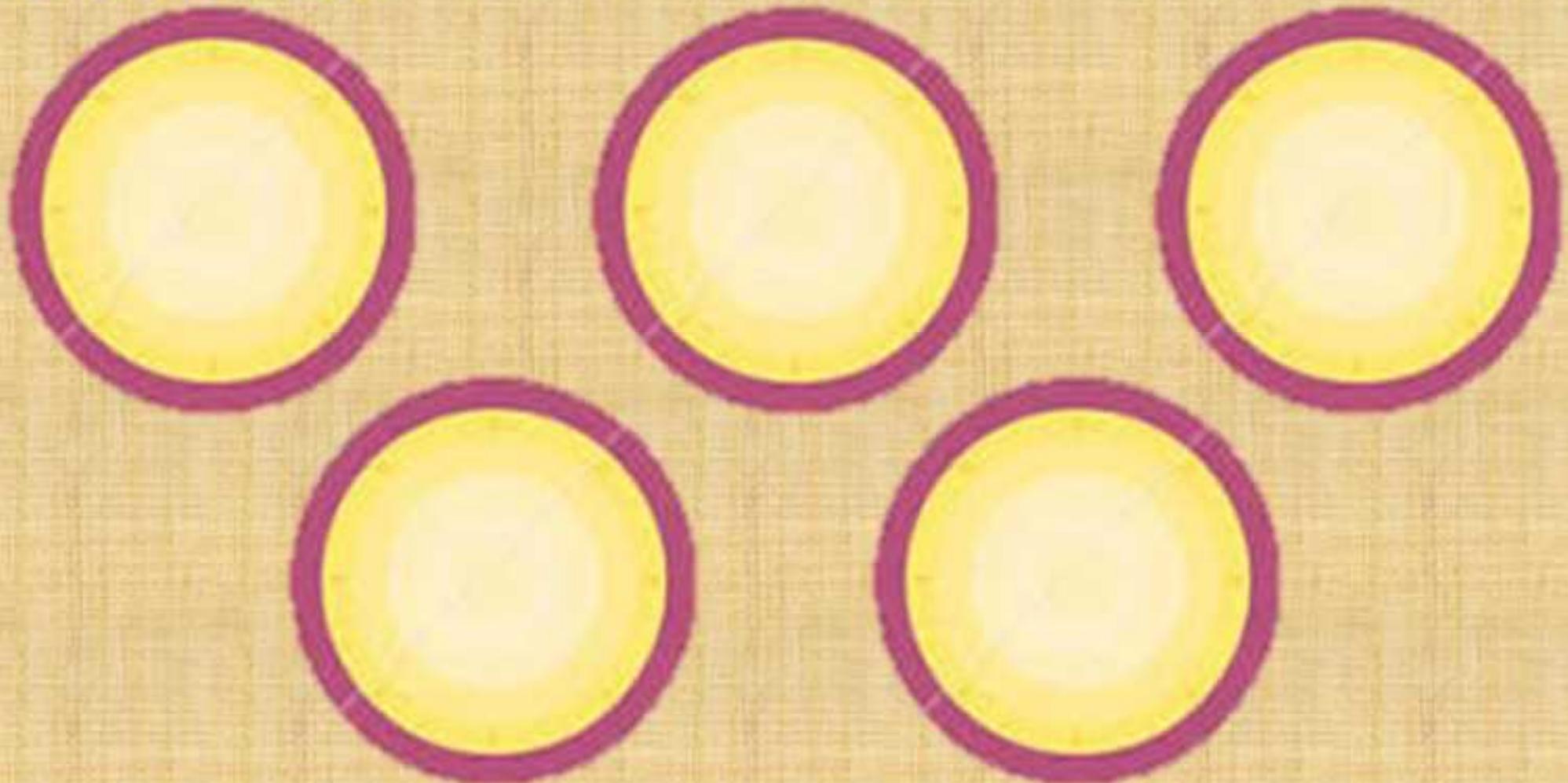


- sweet potato 4.3oz
- red been paste 5.4oz

SLICE



SLICE



PUT ON



MIXTURE OF VEGETABLES



- cabbage 10.7oz
- carrot 1.8oz
- salt 0.02oz
- miso 1.1oz
- sugar 0.3oz
- vegetable oil 0.2oz



CUT THE VEGETABLE



CUT THE VEGETABLE



CUT THE VEGETABLE



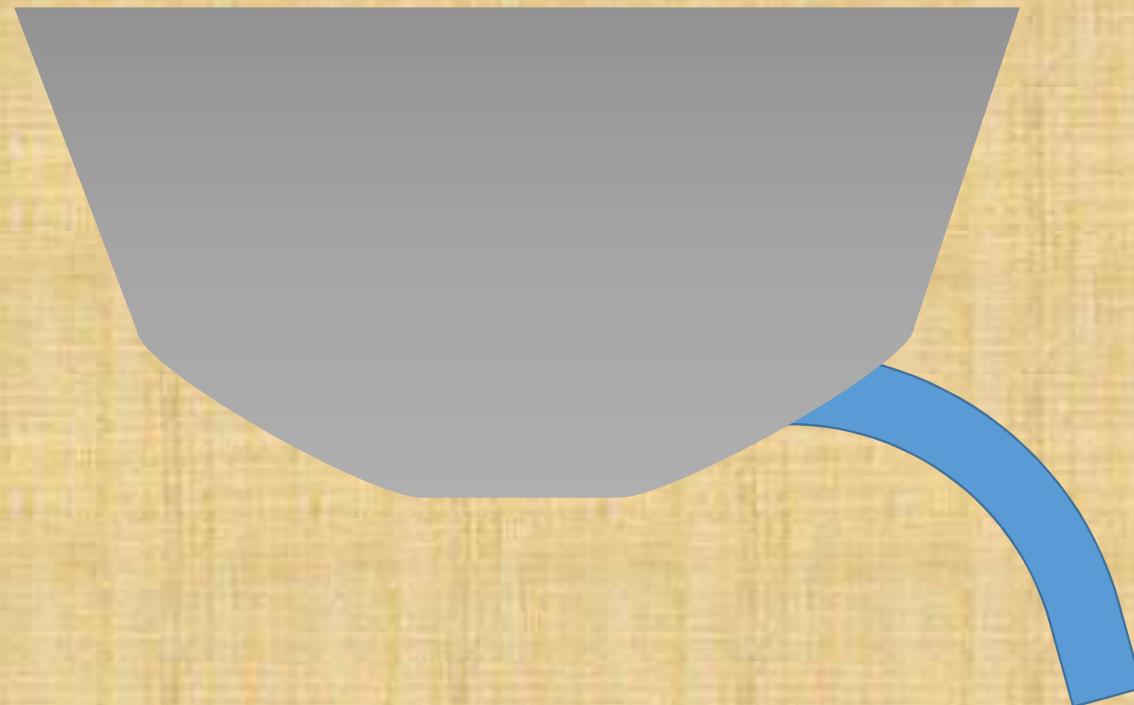
CUT THE VEGETABLE



SPLINKLE THE SOLT



SQUEEZE EXCESS
MOISTURE



MIX WITH VEGETABLE

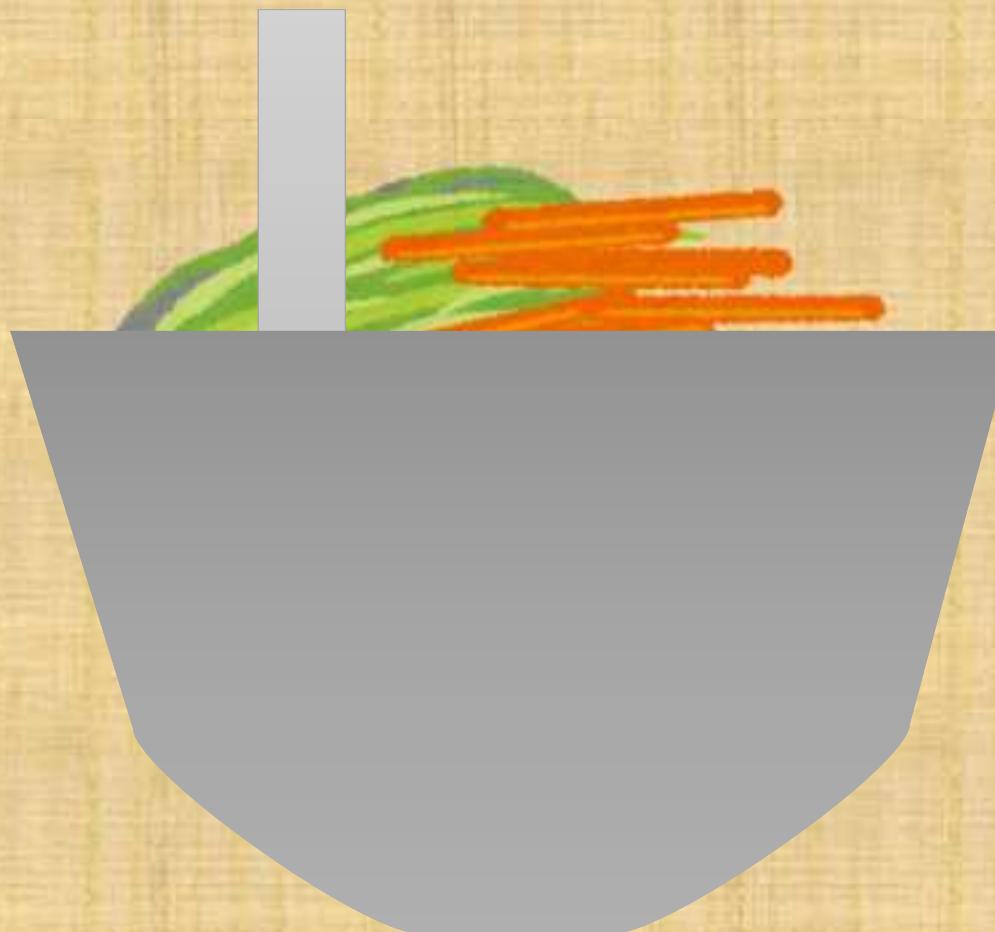
miso

oil

sugar



MIX WITH VEGETABLE



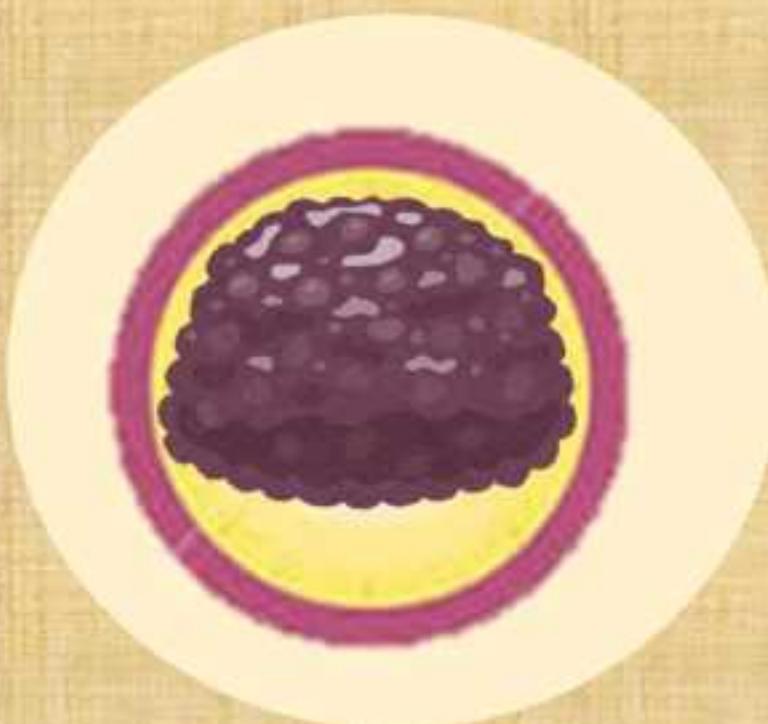
Last

work

WRAP INGREDIENTS



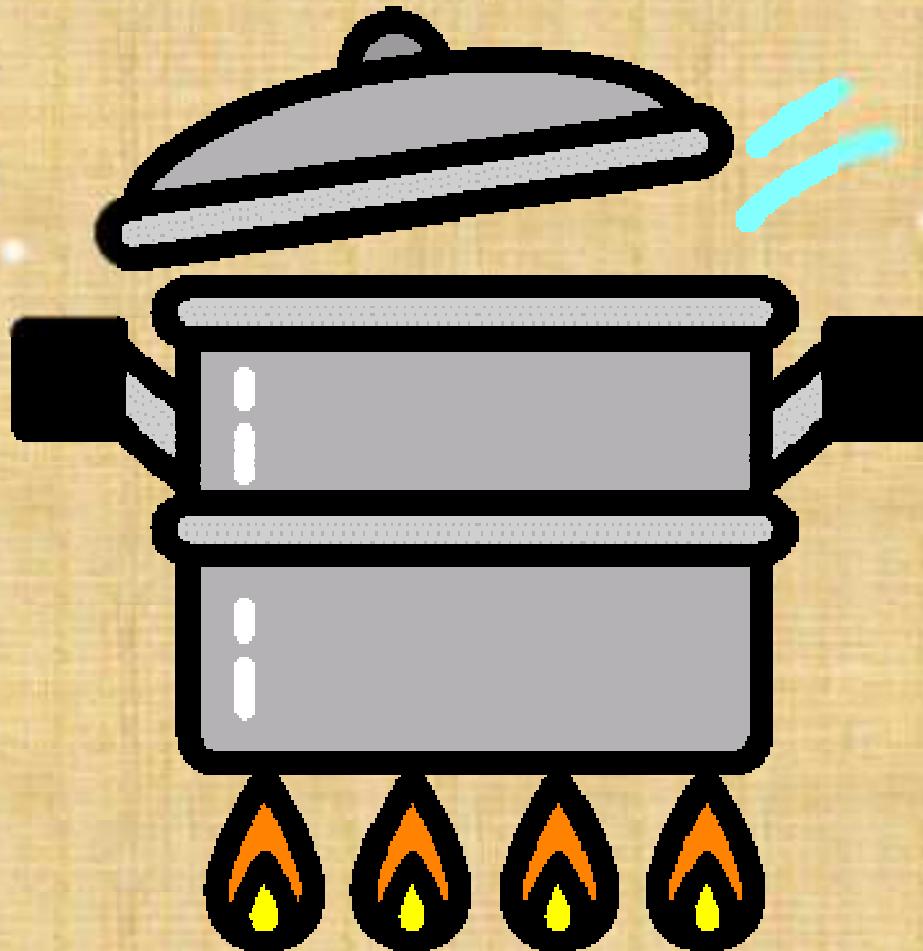
WRAP INGREDIENTS



WRAP INGREDIENTS



STEAM FOR 20MINUTES





OYAKIN



KANNA
CHAN



Finish!

蔵の町並みキャンパス 成果発表会

村山早生ごぼうを使った
ごぼうクッキーの報告

長野県短期大学健康栄養専攻2年 調理学ゼミ 井出、塚本

概要

- 須坂市からの依頼を受け、須坂市の伝統野菜である村山早生ごぼうをお菓子に使えないかと、クッキーをつくることにした。



試作1回目

- 一般的なクッキーのレシピに、ごぼうを取り入れた。
- ごぼうの形態をすりおろし・ささがき・粗みじんで考えた。



試作1回目

- みんなで試食した結果、すりおろしのごぼうを加えることに決定した。
- クッキーの型をゼミ生が考えることにした。



試作2回目

- 味噌の分量をクッキー10枚あたり、
10g・20gとした。
→もっと細かく味噌の量を考えること
にした。
- 須坂市の形からクッキー型を作成した。



引用:Google マップ

試作3回目

- 味噌の分量をクッキー1枚あたり、
5g・10g・15g・20gとした。
→官能検査の結果、10～15g
にすることにした。



完成！

- お手元の配布資料に材料・レシピをのせておきました。
- ぜひご家庭で作ってみてください。



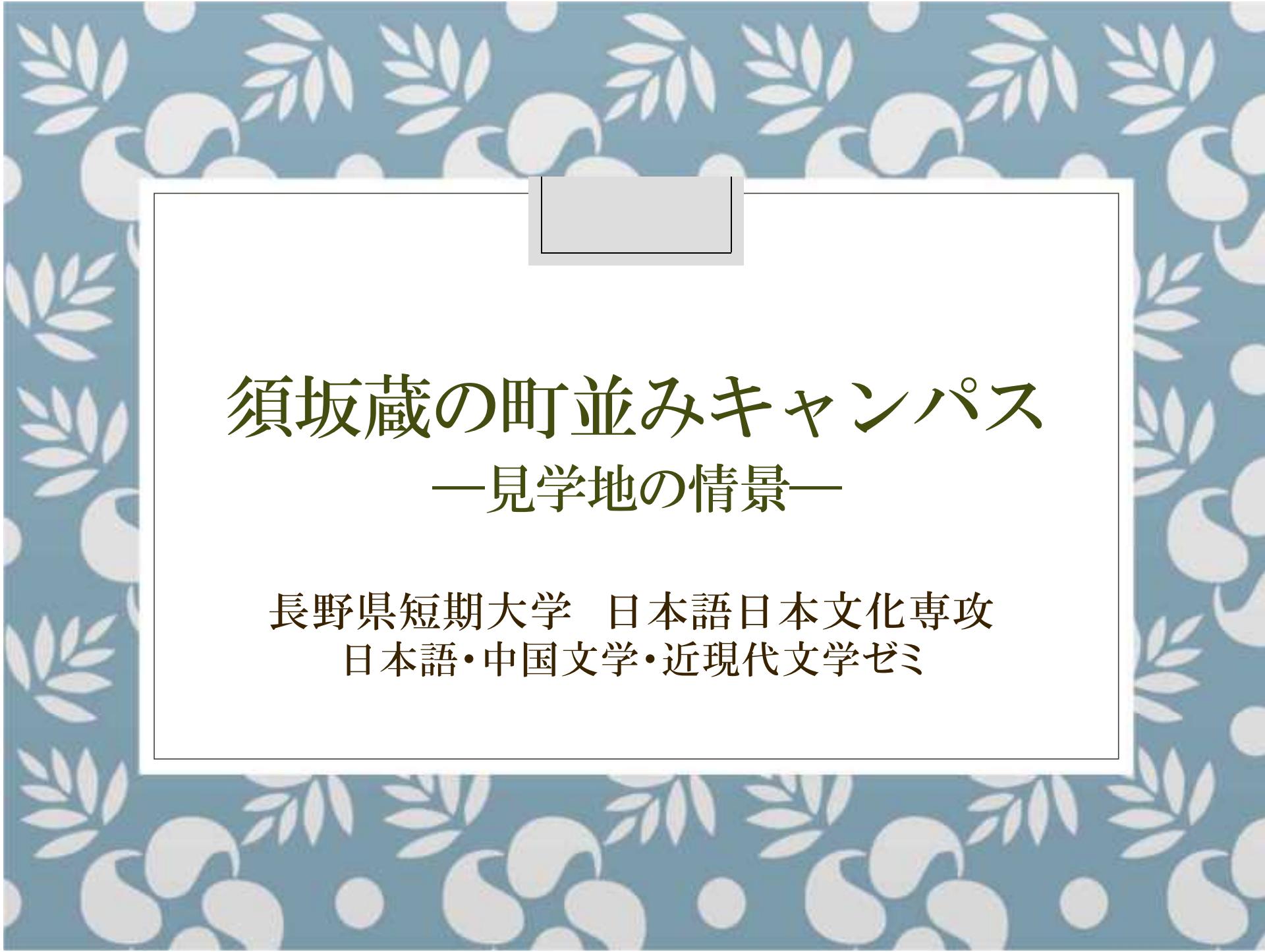
まとめ

- 村山早生ごぼうの特性を生かしたクッキーを作ることができた。
- 試行錯誤の中、おいしいクッキーを作ることができた。



ご清聴ありがとうございました！





須坂蔵の町並みキャンパス
—見学地の情景—

長野県短期大学 日本語日本文化専攻
日本語・中国文学・近現代文学ゼミ

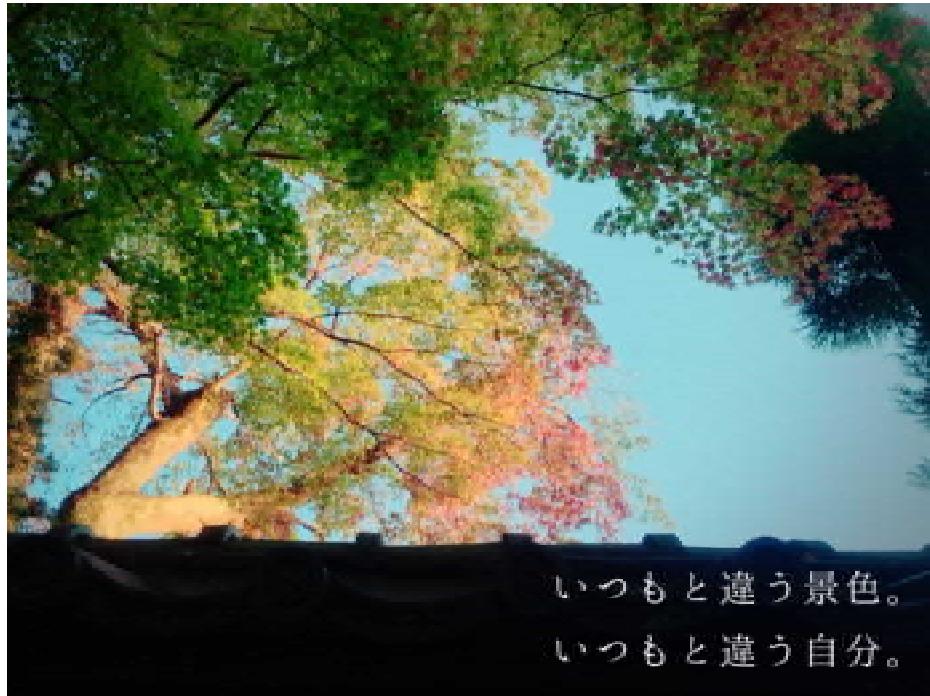
平成28年度 蔵の町並みキャンパス

- ・2016年10月24日（月）13:30～17:30に実施
- ・豪商の館田中本家博物館、旧小田切家住宅、臥竜公園、世界の民俗人形博物館を見学・散策した。
- ・参加者は24名（学生21名、教員3名）

【豪商の館 田中本家博物館】

【田中本家】

製作者：三原千夏



- ・紅葉、瓦、空の三つが綺麗に撮れることがなかなかないことを、「いつもと違う景色」という言葉にした。
- ・立止まって上を見上げることもなかなかないので、「いつもと違う自分」という言葉にした。

【田中本家】

製作者：吉池まどか

- ・裏道から覗く木々が四季折々の風景を生み出していて、立ち止まらずにはいられない場所でした。



【田中本家】

製作者：龍野佑美香

朝顔の咲く、秋の空。



- ・田中本家の見せる秋の景色をコンセプトに、背景に秋らしい風景が広がりながら、手前の美しい朝顔が印象深いこの画像を選びました。

【旧小田切家】

【旧小田切家】 製作者：小林彩夏



- ・台所はいつでも、人や光の集まる暖かい場所だと思い、このコピーをつけました



【旧小田切家】

製作者：待井希

- 現代の須坂市の街中にも
かかわらず、昔の暮らしを
垣間見ることが出来ました。

【旧小田切家】 製作者：小林もも



- ・旧小田切家住宅では建物内でお抹茶を頂くことができます。ここを訪れた方にはぜひ、昔ながらの雰囲気を味わいながらゆっくりした時間を過ごしてほしいという思いからこの写真を選びました。

【臥竜公園】

【臥竜公園】

製作者：佐藤大輝

- ・臥竜公園ののんびりした雰囲気をとんぼが止まっている様子で伝えました



【臥竜公園】 製作者：星山楓南



- ・陽の光が差した池や公園の様子が分かるように撮りました。

【世界の民俗人形博物館前】

【人形博物館前】 製作者：小川みのり



- ・人形博物館前の小道の、緑の豊さをテーマとし、光に反射して様々な色に輝く草木を日本古来の色の名前を用いて表現しました。

【人形博物館前】 製作者：畠山優花



- ・きれいな夕日に照らされる建物と赤いザクロから感じられる、秋の風情や蔵の町の落ち着いた雰囲気をコンセプトにこの写真を選びました。

取り組みのまとめ

- ・ポストカードに言葉を添えたことで、須坂の魅力をより深く伝えられた。
- ・町並みを写真に撮ることで、普段見逃してしまいがちな風景を形に残すことができた。
- ・実際に須坂市の町並みや建造物を見ることで、歴史や文化を肌で感じることができた。