

食文化体験

提供サービスの内容

- 1、食文化体験は、武石村の普段の生活の中で食べられている料理を、食材は保存してあるものや採集に出かけて用意し、調理法を指導し、作り、食べることを目的とする。
- 2、食文化体験は下記の『二次加工食品作り』及び『調理』を午前中に行い、午後は農村体験を行い、帰りにはその体験で作った物や穫れた野菜が入った思い出一杯の『玉手箱』のお土産付き。
- 3、提供できる品目は、各受け入れ家庭がその『家庭名簿』に記載した品目とする。そのため、訪問者ができることは、その受け入れ家庭が指定をしたものとなり、訪問者がやりたいことの指定はできない。

- 1) 蕎麦打ち** …地粉100%のそば粉を使い、熱湯や水を加水し、10割そば・8割そばとして、手でこねて、のして、切って、茹で、麺つゆは醤油味・辛み大根のオシボリ味噌味で食べる。
- 2) うどん打ち** …地粉100%の小麦粉を使い、手でこねて、のして、切って、茹で、麺つゆは醤油味・辛み大根のオシボリ味噌味で食べる。
- 3) おやき作り** …フライパンに油を敷いて焼く、蒸し器で蒸かす方法があり、具は小豆あん、野沢菜、なす、カボチャ、キノコ、切り干し大根等、いろいろある。
- 4) おはぎ作り** …餅米を混ぜた『ご飯』を炊き、つぶして丸め、そこに小豆あんやゴマ、エゴマ、クルミをすり鉢ですり、塩、醤油、味噌で味付けをし、包み込むか、塗りつけて食べる。
- 5) 臼での餅つき** …餅米を前日に水に浸しておき、蒸籠で蒸かし、蒸し上がって臼に入れ、杵でひねり潰し、粘着力が出たところで本格的につく。塩、アンコ、きな粉、大根味噌オロシで食べる。
- 6) 団子作り** …米の粉を使い、熱湯でこねて蒸かし、そのままの白色か茹でたヨモギやキヒ粉を練り込み色を付け、丸めて団子にし、蒸かして丸め、アンコ、ゴマ、醤油、クルミを付けて食べる。
- 7) コンニャク作り** …コンニャク玉をすりつぶし、精製ソーダ水の入った大きな釜で煮詰め、粘着力が出たところで容器に移し、固まったところでたっぷりの湯で茹でてあく抜きし、食べる。雑穀ご飯も。
- 8) 味噌作り** …大豆を前日から水に浸しておき、大きな釜で煮て柔らかくし、潰し、そこに米麹と大豆を煮た際の汁を加え、さらに塩を加えて練り込み、熟成させる。焼きおにぎりが最高。
- 9) 山菜料理** …タラの芽、タケノコ、ワラビ、ゼンマイ、ウド、コゴミ、コシアブラを、そのまま天ぷらか、あく抜きし、和え物（ゴマ、クルミ、味噌）、煮物で食べる。武石定食のできあがり。
- 10) 田舎料理** …昔からの伝統食の調理法で、村内の身の回りで採れる野菜、穀類、野草を使い、味噌、醤油、塩で味付けし、料理し食べる。すいとん汁や薄焼きも。
- 11) キノコ料理** …村内で採れる松茸、イッポンシメジ、サクラシメジ、シモフリシメジ、ムラサキシメジ、ヌメリイグチ、アミタケ、コムソウタケ、クリタケ、ニンギョウタケ、コウタケ、ホウキタケ、ナメコ、シイタケ等を使い、煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、ご飯で食べる。
- 12) ようかん作り** …寒天を水で戻し、煮とかして、主素材となる小豆あん、蕎麦と風味として栗、クルミに砂糖を加え、煮詰めてようかん流しに入れ、冷まして固まらせて食べる。
- 13) ジャム作り** …村内で採れる材料、イチゴ、ブルーベリー、ブドウ、アンズ、ウメ、モモ、リンゴ、スグリ、桑の実を砂糖で煮詰め、瓶詰めを行う。
- 14) ケチャップ作り** …村内で採れる名産、丸武トマトを収穫し、下ごしらえして香辛料と塩を加えて煮詰めていきソースやケチャップを作る。
- 15) 山肉・川魚料理** …村内で獲れるイノシシ、シカ、クマ、ウサギ、キジ、ヤマドリ、山肉やイワナ、ニジマス、ヤマメ、ハヤ、カジカの川魚を、その捕獲場所や方法を学び、調理して食べる。
- 16) 納豆作り** …自家穫りした小粒大豆を使い、あらかじめ水に浸しておいた大豆を煮て、稲わらを筒状に丸め両端を藁で縛り、中を空け、そこに大豆を入れて48時間発酵させる。