

食改さんおすすめレシピ【年越し煮】

食改さんとは「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

関健康介護課 TEL 22-6838

ID 51851

郷土料理・伝承料理

郷土料理は四季や地理的な特色を有し、地域の伝統的行事や作法に結びついた日本の豊かで多様な食文化として、世界に誇るものです。しかし、近年、核家族化や地域のつながりの希薄化、食生活の多様化により、日本の食文化の特色が失われつつあります。そこで、日本の食文化の伝承・継承を図ることは、食生活改善連絡協議会の活動の一つともなっています。

今回のレシピは、大みそから正月三が日にかけて、一度にたくさん作り温め直して食べていたと言われる年越し煮です。郷土誌21世紀への贈り物―伊自良村の民族―には、餅がつけると今度は、年越しと正月の料理を用意した。料理の主役は野菜の煮物であり、煮物に使用する材料は決まっていたと記されています。

年越し煮 材料4人分

材 料	分 量
ダイコン	100g
ニンジン	80g
ゴボウ	40g
コンニャク	1/2枚
サトイモ	100g
切り昆布	20g
干しシイタケ	3枚
木綿豆腐	150g
油揚げ	1枚

材 料	分 量
煮干し	5g
水	100cc
昆布・干しいたけの戻し汁	200cc
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

作り方

①食材の下処理をする。

・ダイコンは拍子木切りし、柔らかくなるまで下ゆでする。

・ニンジンも拍子木切りにする。



- ・ゴボウ・コンニャクは拍子木切りし、ゆでてあく抜きする。
- ・サトイモは一口大に切る。
- ・切り昆布は水につけて戻し、人数分に分けて丸めておく。
- ・干しシイタケは水につけて戻し、一口大に切る。
- ・木綿豆腐は1.5cm幅に切る。
- ・油揚げは短冊切りにする。
- ・煮干しは頭とはらわたをとる。
- ②大きな鍋に豆腐以外の材料、Aを入れて煮る。(切り昆布は軽く丸めたまま入れる。)
- ③材料が煮えたら豆腐をのせ、煮立ったら火を止める。



山県市食生活改善
連絡協議会
公式Instagram

広告



山県市地域おこし協力隊員に就任 双六人間ユーチンさんに辞令交付

10月1日、市役所公室で、名古屋よしもと所属で岐阜県住みます芸人で漫才コンビ双六人間のユーチンさんを地域おこし協力隊員として任命するため、辞令交付式を行いました。ユーチンさんには、お笑い芸人としての話題性・発信力を生かし、SNSを活用して市の魅力を全世界に発信してもらいます。

抱負を聞くと「大道芸などの特技を生かし市の魅力を広げたい」と話しました。



ようこそ山県市へ リトアニア・パクルオイス市から訪問

10月3日から5日まで、山県市ホストファミリーの会の国際交流事業として、リトアニア・パクルオイス市訪問団を受け入れました。

受入期間には、栗まつりに招待したり、東光寺で座禅や着付け体験を行ったりし、日本や市について知るさまざまな体験をしました。

初日は、伊自良中学校の生徒とランチルームで給食を食べました。生徒は、英語で給食献立について紹介するなど積極的にコミュニケーションを取り笑顔でもてなしました。



山県市×山形市×山形村 3つのやまがたで合同イベント

10月25・26日、愛知県名古屋市の栄エリアにある、テレビトーヒロバで、3つの「やまがた」いいもの市が開催されました。

このイベントは今年7月に締結した「やまがた協定」に基づき山県市、山形県山形市、長野県山形村が協力して行う初の合同イベントです。3つのやまがたから23の店舗が出展し、が特産品の販売や観光PR、お楽しみ抽選会などを通じて各自治体の魅力を発信しました。

また、一般公募していたやまがた協定ロゴマークの来場者投票が行われ、来場者は迷いながらも気に入りのデザインに投票しました。



広告

ねんりんピック岐阜2025 出場者激励会



10月1日、第37回全国健康福祉祭(ねんりんピック)岐阜2025(10月18日から21日まで岐阜県で開催)に、岐阜県代表として市内選手が出場することを受け、激励会を行いました。市からは9人がソフトテニス、ソフトバレーボール、ダンススポーツの3種目に出場しました。市総合体育館で行われるソフトバレーボールに出場する平野健児さんは「全国の選手との交流を楽しみたい」と話されました。

企業版ふるさと納税 寄附企業へ感謝状贈呈



9月26日、株式会社アクティブワン、株式会社ユニオン、ジャパンポリマーク株式会社から、企業版ふるさと納税として寄附をいただいたことを受け、感謝状を贈呈しました。いただいた寄附は、希望を持ち豊かに暮らすひとづくり事業「みんなのげんき広場大型遊具等整備事業」、生き生きと安心して働けるしごとづくり事業「道路橋梁維持事業」と「観光振興事業」に活用します。

Let'sカーボンマイナスチャレンジ 環境にやさしいクルマって?



9月25日、高富小学校が岐阜トヨペット株式会社から講師を招き、5年生児童を対象に環境にやさしいクルマについて考えようと題し、出前授業が行われました。この出前授業は、環境教育の一環として実施しています。児童は、自動車の排出ガスが地球温暖化につながっていることや水素で走る自動車の仕組みについて講義で学んだ後、実際に試乗し、クルマの構造を見学しました。

フルコンサートピアノを活用 教職員によるピアノ研修会



10月10日、花咲きホールで、市内小中学校に勤務する音楽科の教職員6人がフルコンサートピアノを使って研修会を行いました。花咲きホールでは、今年度からピアノを有効に活用するためピアノ体験(開放事業)を行っています。当日は、花咲きホール職員からピアノの歴史や演奏方法を学び、学校での授業への取り入れ方を検討したほか、実際にピアノを使って演奏発表が行われました。

伊自良中学校 栗まつり出店準備の公開・試食会



10月3日、伊自良中学校の全校生徒が、ふるさと栗まつり(10月5日に開催)での出店に向けて、最後の準備と販売品の試食会を行いました。生徒は、4月から総合的な学習の時間に「自然・人・社会とのかかわり」について学習し、企画や試作などに取り組んできました。試食会で、生徒は当日販売する栗を使用した焼き菓子やドリンクなどの商品に込めた思いなどを話し、試食者から好評の声がありました。

行政×企業 ごみ収集車で市内見守り



10月2日、山県警察署と中島清掃株式会社が、山県市見守り活動に関する協定を結び、出発式を行いました。この協定は、ごみ収集時に地域の見守りもしてもらおうことで、住民に安心感を持ってもらうことを目的としています。市一般ごみ収集の許可業者である中島清掃株式会社は、所有するごみ収集車2台に「見守り活動中」のステッカーを貼り、ごみ収集業務を行います。

ねりんピック地域文化伝承館に コーラスほほえみが出演



10月19日、岐阜メモリアルセンター武道館で、ねりんピック岐阜2025地域文化伝承館が開催されました。

このイベントに山県市老人クラブ女性部のメンバーなどで構成されるコーラスほほえみが出演し、上を向いて歩くなどの全4曲を披露しました。

当日は、事前の熱心な練習の成果もあり、美しい歌声が会場に響き渡りました。

ユネスコ無形文化遺産 檜の樹皮採取の職人技を見学



10月11日、市指定重要文化財である東光寺本堂の境内林で、本堂の檜皮^{ひわだぶき}葺^ふ屋根の材料になる檜皮^{もとかわし}の採取を見学する、原皮師作業見学会が開催されました。

原皮師とは、檜皮を採取する伝統技術を持つ専門の職人のことで、原皮師は檜から樹皮を剥ぎながら、ロープで6〜7mほどの高さを軽々と登りました。25人の参加者は熱心に見学し「質問もできて充実していた」との声がありました。

山県市と岐阜城北高校の 魅力発信in マーサ21



10月11日、マーサ21で、市と県立岐阜城北高校がコラボしたイベントを行いました。

このイベントは、同校の魅力を広く伝えようと企画され、今年度で3回目の開催です。

当日は、山県市吹奏楽団との合同演奏に加え、ファッションショーや同校生徒が仕入れから販売までを行う山県市特産品販売会が開催されました。多くの来場者でにぎわい、市や同校の魅力が広く伝わる機会となりました。

ライフスポーツ財団から 子ども活動支援金を交付



公益財団法人ライフスポーツ財団から市へ、令和7年度子ども活動支援金の交付がありました。

この支援金は、こどもたちの身体を動かす機会が減少している中、健全な心身発達のために、日常的な運動遊びやスポーツに親しむための取り組みを行う自治体に交付されるものです。交付された支援金は、高富保育園が設置した遊具の補助に活用しました。

鷲見明俊さんが生涯スポーツ功労者として 文部科学大臣表彰受賞



10月21日、市役所公室で、鷲見明俊さんが生涯スポーツ功労者表彰として文部科学大臣表彰を受賞したことを受け、市長に報告しました。

鷲見さんは、山県市体育協会理事長として25年間活動され、市民のスポーツ普及や体力向上に多大な貢献をされました。また、山県市民スポーツ大会の企画運営や地域指導者向け研修会の実施など多岐にわたる活躍が認められ、このたびの受賞となりました。

健康増進などへの寄附 明治安田生命保険相互会社に感謝状贈呈



10月20日、市役所公室で、明治安田生命保険相互会社から、地域住民の健康増進などのために寄附を受け、感謝状を贈呈しました。

市は、同社と令和元年に連携協定を締結して以降、健康増進に関して連携・協力しており、地元の元気プロジェクトの一環として計7回、寄附金を受領しています。市長は、「健康寿命の延伸など行政の取り組みとしてできることを大切にしていきたい」と話しました。