

# ほのぼの・おしゃべり・食べよう会 報告、レシピ集

主催：ワーカーズコープ中志津連絡会

今、全国で取り組まれている地域住民が一品持ち寄り食べることで交流しあう「食の文化祭」を佐倉市中志津地域で開催した報告とレシピ集です。



- 開催日 平成 29 年 11 月 3 日(祝・金)
- 開催場所 中志津自治会センター
- 受付時間 PM1 時～
- 開宴時間 PM1 時半～3 時半
- 参加券 事前販売 500 円 (小学生以上)

## 1. はじめに～ワーカーズ中志津立ち上げまでの経過

中志津地区は約50年前から住宅地が立ち並び、東京のベッドタウンとして生まれました。中志津の自治会は佐倉市内では最大で2800世帯、9,000人以上（自治会会員）が住む街として存在しています。全国的にも高齢化率が高まる中、佐倉市の高齢化率は平均38%となっており（地区によっては46%）、全国平均を上回り高くなっています。

平成27年（2015年）頃、中志津在住のワーカーズコープの八千代にある「新川プレーパーク」の責任者である鶴飼英明さんが中志津自治会へ「ワーカーズコープだったらこんなことができる」と何度か自治会へ話しをしたことから始まりました。

自治会の担い手不足や高齢化の現状課題をふまえて、まずは地域の課題を学びあうセミナーの開催「クローズアップ現代自治会編」を佐倉市、地域包括支援センター、近隣大学、ワーカーズコープが講師となり、平成27年11月～平成28年3月にかけて自治会と共催で開催しました。高齢化社会だけではない子どもや若者もテーマとしたセミナーから地域の事を知ることができました。

このセミナー終了後、せっかく学んだ知識を活かすこと、具体的な活動をつくる為に中志津のワーカーズコープに関わったメンバーを中心に意見交換を行い、再度中志津自治会黒木事務局長に相談。ワーカーズコープの「仕事おこし」の経験や住民自身が主体者となってまちづくりに取り組むことをテーマに「しごとおこしセミナー」を平成29年2月～4月にかけて開催し、初日には60名の地域の方が参加しました。

ワーカーズコープの全国の取り組みや志津南部地域包括支援センター、民生委員、NPO 子どものまちといった地域の団体、研究者等の中志津に関わる地域の事、自分達で「中志津にあったらいいもの」「自分だったらこんなことができる」といった意見交換もしながら、まちづくり、仕事おこしの取り組みをすすめるために、平成29年4月19日には第一回しごとおこし準備会を行い、40名の方とともにより具体的な活動を話し合いました。

話し合いの中は全体の会議では10回以上、①居場所（カフェ）②暮らしのサポート③協同農園といったグループに分かれての部門会議も多数行い、何度も何度も話し合いながら6月あたりから健康麻雀教室の開催（60名の登録）、協同農園（90坪の農地を借りて畑づくり）、そして11月17日には“中志津カフェ”のオープン（毎週金曜日）と自主グループが生まれ、3つの活動を「ワーカーズコープ中志津連絡会」としてスタートしました。



「クローズアップ現代自治会編」



「しごとおこしセミナー」



「しごとおこし懇談会」





「中志津カフェ」



「協同農園」



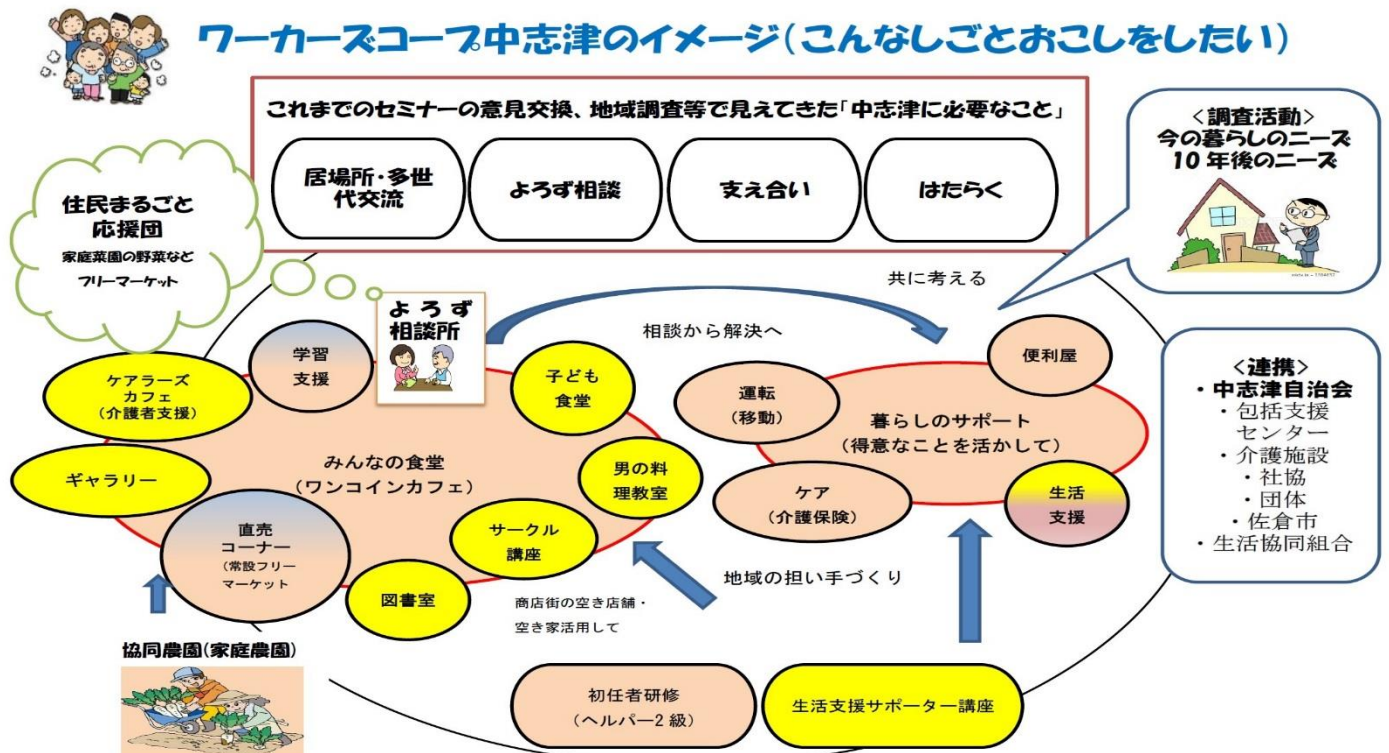
「パソコン教室」



「健康麻雀教室」



「ワーカーズコープ中志津開所式」



## 2. ほのほの・食べよう・おしゃべり会開催までの経過、当日の様子

そして、今回ワーカーズコープ中志津の取り組みへの周知と担い手づくりを呼びかけようとする新たな企画を模索する中、全国で取り組まれている「食の文化祭」をやってみてはとの話になります。中志津カフェのメンバーが中心になって準備をすることになりました。事前に料理も持ち寄り、また中志津地域には全国から移住した方も多く、故郷の郷土料理も持ち寄りたい、千葉ならではの料理もある等意見交換。また「料理が足りなくなるのでは」「衛生面ではどうすればよいのか」「そんなに集まらないのでは」「地域の方にどのように呼びかけるのか」等議論も行い、レシピを考え、検便等衛生面での準備、自治会にも周知を呼びかけ、口コミでも広がり予想に反し90人、40品の料理があつまりました。

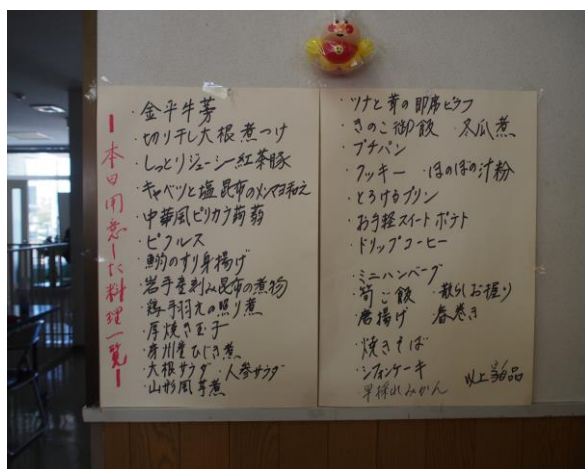
「料理が好きなのでみんなに食べてもらいたい」「房総ひじきを館山まで仕入れに行った」「国産豚を紅茶で40分煮込んで5日間漬け込んだ」「母に教わった味」「材料費に5千円かった」「孫が大好きな料理」等それぞれの自慢料理を披露。感想では「こういう企画をやって欲しかった」「料理がとてもおいしかった」「食べることで交流ができた」「中志津地域でこういう取り組みがあることがわかった」等の感想も頂き、住民同士の交流が生まれました。



「準備会議の様子」



「準備会議と試食会」



「当日のレシピ（献立）」



「当日の受付」





「当日の最終確認、打合せ」



「スタンバイ OK!!」



「料理セットできました」



「黒板にタイトル書く」



「90 名が集まりました!!」



「開催趣旨の説明～順番に食べてください!」





「いざ美食!!」



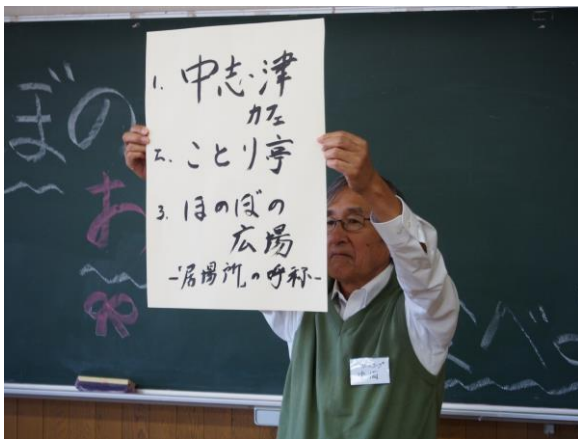
「どれを食べようか迷います」



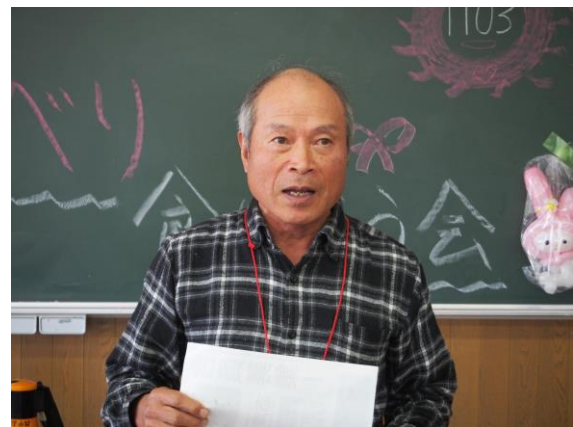
「じゃんけんで誰が先に食べる？」



「スイーツコーナー!!」



「11月オープンのカフェの名前を決める」



「ワーカーズコープ中志津紹介（並木さん）」





「岡田さんから今回の趣旨説明」



「体操もしました」



「どれを食べようか」



「鵜飼さんワーカーズコープ中志津説明」



「中鉢さんより農園グループの紹介」



「食べきれないほどでした！」

## 11/3 ほのぼの・おしゃべり・食べよう会

### シェフへのレシピ&インタビュー

#### ○ピクルス（釜石さん）

左) レンコン、人参、キュウリ、カリフラワー、ニンニク、セロリ

赤とうがらし、ロリエ

（野菜は1口大位に切って熱湯でさっと火を通す）

○漬け汁

- |                |       |               |
|----------------|-------|---------------|
| ・酢（あればワインビネガー） | }     | 各 2½カップ       |
| 水              |       |               |
| ・白ワイン又は酒       | 1 カップ | ・ロリエ 2〜3 枚    |
| ・砂糖            | 1 カップ | ・赤とうがらし 2〜3 本 |
| ・塩             | 小さじ 1 | ・にんにく薄切り      |

右) パプリカ カンタン酢に漬けました。（パプリカを焼いて皮をむくと Good）今回ピクルスを2種類朝調理頂いた。細かな調味料が聞き取れず今度確認します。作った思いとしては沢山野菜を食べて欲しいです。



#### ○鰯のすり身揚げ（釜石さん）

ゴボウ、冷凍鰯、人参、ネギ、ミキサーでつぶして、揚げたもの。

子どもたちが大好物です。生の鰯を使うともっと美味しいです。

- |        |       |       |            |
|--------|-------|-------|------------|
| ・鰯のすり身 | 900g  | ・たまご  | 1〜2 個      |
| ・味噌    | 大さじ 2 | ・ねぎ   | 1 本        |
| ・酒     | 大さじ 2 | ・しょうが | みじん切り大さじ 2 |
| ・片栗粉   | 大さじ 2 | ・しその葉 | みじん切り 10 枚 |

※ 全材料を混ぜて油で揚げるだけ

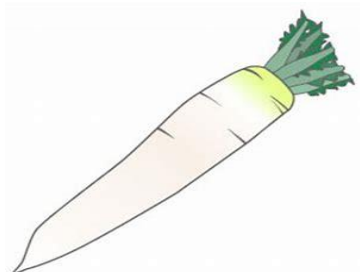
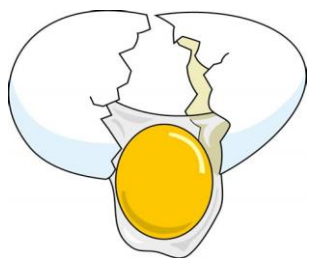




## ○大根サラダ（鳥谷部さん）

大根細切り（2本使用）、ホタテの缶詰を混ぜ合わせます。  
マヨネーズ、洋からしを好みの辛さであえる。（ホタテ缶の汁も入れる）トッピングはパセリ、ミニトマトを自由に盛ります☆彡

※ 昔からお客さんが家に沢山来るときの定番料理♪



## ○赤カブ酢漬け

左) 釜石さん らっきょ酢を使用  
右) 渡辺さん 酢飯酢を少し薄めて使用



## ○ほのぼの汁（おしろこ）（後藤さん、平川さん）

○材料

あんこ	5 ㍥
白玉	1 ㍥
砂糖	小さじ 1 杯
お塩	小さじ 1 杯

※お醤油を入れたら小豆臭さがなくなるとのこと♪



### ○鳥の唐揚げ（松村さん）

味付けは醤油、お酒、にんにく、生姜、漬け込んで小麦粉つけて揚げた。肉は鶏もも肉。4 歳のお孫さんの大好物（\*~\*）



### ○柿（松村さん）

ご自宅で採れたもの。今年は 800 個も柿が採れました。



### ○タケノコご飯（渡辺さん）

タケノコ、お揚げ、鰹節（だしを採って冷凍）、タケノコのシーズンが終わったのですが、もう少しタケノコを食べたいという思いで作りました。





### ○ちらしおにぎり（奈良さん）

人参、椎茸、かんぴょう、高野豆腐、ゴボウ、レンコン微塵切りで煮て酢飯と混ぜて、おにぎりにしました。青のりとタマゴの2種類を巻いて作成。

おひなさまの時にも作ります❀  
イラストはご主人様が書きました☆シ。



### ○ミニハンバーグ（辺見さん）

豚ひき肉、ミックスベジタブル、塩コショウ。時間は3時間ほど。

辺見さんとお子様のゆめかちゃん、(7歳)、ちえちゃん(2歳)も参加。“お母さんのハンバーグは大好き”と食べていました。



お母さんのハン  
バーグ大好き！

### ○鶏手羽の照り焼き（鳥谷部さん）

干しいたけをいったん戻します。鶏手羽は一度、お湯にとおして余分な脂をとり、干しシイタケと煮込みます。鶏手羽50本使用しました。調味料は、お酒とお醤油のみ!照り用にみりんは使わなかったです。

鶏手羽元は、手羽元は2〜3回茹でこぼします（油分を抜くため）干しシイタケを戻します。手羽元を茹でたら干しシイタケの戻し汁で煮る。

味付けは醤油、酒、好みでみりん、弱火で煮る。

色が全体にしみたら、そのまま火を止めておき、味がしみたところで盛り付けます。



### ○房総ひじき煮込み（松岡さん）

房総ひじきは夏に館山まで行って仕入れて来ました。

あとは、こんにゃく、大豆、油あげ、ちくわで煮込みます。

房総ひじきは太くておいしかったです！



### ○冬瓜煮（松岡さん）

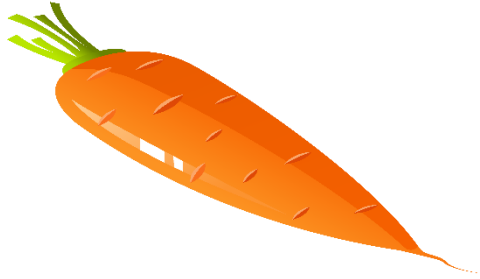
皮むきが大変だった。味付けは鰹だし（お取り寄せしたもの）少しコンソメスープを入れました。味が染み込んで美味しかったです。





○きんぴらごぼう（鵜飼さん）

ゴボウ、ニンジン、ごま油、とうがらしで炒めました。バイト先のまかない料理を参考に作成♪



○切干大根（鵜飼さん）

きりぼし大根、しいたけのだし汁、みりんとだしの素で作成。これもバイトのまかない料理を参考にしました（^^）



○柿と野菜の浅漬け（鵜飼さん奥様）

ご主人の活動には反対していますが、昨日、奥様が作りました♡



### ○山形の芋煮鍋(鶴飼さん)

山形の秋の風物詩といえばなんといっても「芋煮会」。

みんなで食べる芋煮鍋を作ってみましょう。山形の芋煮鍋は各地方や、家庭によって味も様々。決まりはないので自分だけの味付けでOK!!

#### ○材料（4人前）

里芋	600g	水	1ℓ
牛肉（薄切り）	400g	A：醤油	100cc
平こんにゃく	1枚	（味マルジュウがオススメ）	
ごぼう	200g	酒	大さじ2
長ねぎ	200g	砂糖	大さじ2
しめじ	100g		

- ① 里芋は一口大に切り、こんにゃくも一口大に手でちぎります。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを取る。しめじは石づきを取っておきます。
- ③ 鍋に牛肉を炒めてAで味付けし、水を加え、ごぼう・こんにゃく・里芋の順に加え、アクを取りながら煮込みます。
- ④ 里芋が柔らかくなったら斜め切りにした長ねぎを加え、さっとひと煮立ちしたら完成です。

※ 残ったつゆでうどんを食べるのがグッド!!  
カレールーを入れてカレーうどんにしても美味!!

### ○カロテンたっぷり人参サラダ(平川さん)

#### ○材料

人参	2本	砂糖	大1
レーズン	大3	塩	小さ
クルミ（粗みじん）	10粒	こしょう	少々
オリーブオイル	大2		

人参を同じ大きさに揃えて材料をオリーブオイルで和えます。ポイントはクルミがアクセントとなりレーズンや人参の甘味が際立ちカロチンがたっぷり。手軽にできるので是非、作って栄養をとってもらたいです☆





### ○厚焼き卵 2 種類（シンプル・もずく入り）（平川さん）

#### ○材料

卵	4 ケ
砂糖	大 1
酒	大 1
塩	少々
醤油	少々



九州地方では、昔から、もずくを入ずく 100g れます。もずくの歯ざわりがよく血圧や血糖に良いので是非に食べてもらいたいです！



### ○パン 5 種類（平川さん）

#### ○材料

強力粉	270g	バター	30g
薄力粉	30g	イースト	7g
砂糖	20g	牛乳+卵	180g
塩	5g		

パンの内容は「小豆あん」「チーズ」「くるみ」「レーズン」。発酵させて、 5 種類なので 5 回焼きました。素朴な味なので他のお料理に合わせられます。「料理が好きなので、自分は誰にでも食べさせたいのよ」とおっしゃってました♡



### ○三陸産すきこんぶの煮物（後藤さん）

#### ○材料 昆布・しらたき・インゲン・人参・油揚げ

#### ○味付け 醤油・みりん・お酒

昆布を 15 分程、水で戻してから材料をごま油で炒め人参やインゲンは食感や色合いをきれいにするため最後のほうになったら入れます。三陸産だけど、宮城県出身のお母さんに教わった料理で母の味です♡



### ○キノコ炊き込み（後藤さん）

○材料        マイタケ・しめじ・油揚げ・人参

○味付け     醤油・みりん・酒

今日は味ご飯にしましたが、おこわで炊くのもおいしい。これも  
お母さんより教わりました♡

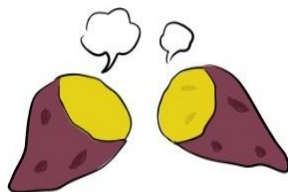


### ○スイートポテト（小沢さん）

○材料        サツマイモ・卵・バター・バニラアイス

ポイントは、サツマイモの皮を剥いてレンジでチン!!

裏ごししないで卵多めで、バターとバニラアイスのハーゲンダッ  
ツを入れます。とても、お手軽に出来ます♪



### ○プリン（小沢さん）

○材料        卵黄            4 個            生クリーム    200ml

砂糖            60g            ゼラチン        5g

牛乳            200ml

- 1) ゼラチン 5g、水大 2 でふやかす。
- 2) 卵黄 4 個分に砂糖 60g を入れて、ゆっくり混ぜます。
- 3) 牛乳 200ml、生クリーム 200ml を鍋に入れて中火にかけ沸騰したら火を止め、①を入れて溶かします。
- 4) 2) に 3) を 3~4 回に分けて、ゆっくりと混ぜて、その後に濾してバニラエッセンスを 2~3 滴いれます。
- 5) 型に入れて 2~3 時間冷やします。

※娘さんからのレシピで、お手軽にできておいしい（\*^^V）



※小沢さんのスイーツは現在中志津カフェでも提供しています！



### ○ツナとキノコの即席ピラフ 加藤さん

○材料 マッシュルーム・生シイタケ・エリンギ・本シメジ  
ぶなしめじ・ツナ・コーン・ベーコン・玉ねぎ

○味付け 塩・胡椒・コンソメ・白ワイン

普通はお米から炒めて炊きますが、これは即席なので、炊飯器で材料を入れて炊くだけ★お手軽でおいしいのでぜひ試してほしいです。



### ○しっとりジューシー紅茶豚 岡田さん

○材料 豚肉ブロック・紅茶

○味付け 醤油4・みりん2・酒2・酢2

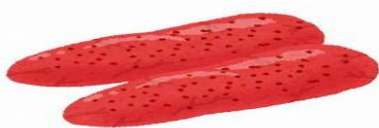
アピールポイントは国産豚。紅茶で40分煮て、そのあと、5日間漬け込みます。冷蔵庫で熟成させるとしっとりジューシーになります。簡単だし、お好みで、しょうがを入れても良いですよ♪



### ○キャベツと塩昆布のメンマヨ和え 岡田さん

○材料 キャベツ・塩昆布・明太子マヨネーズ

キャベツを塩でもみ、刻み塩昆布を入れ、明太子マヨネーズで和えます。ポイントはキャベツが丸ごと1個分入っている。キャベツだけでなくブロッコリーにするとよりおいしいです。白菜でもいいのですが、白菜だと水っぽくなるので要注意です!!明太子マヨネーズは九州博多産が有名。ピリッとしておいしいです♪



○こんにゃくのきんぴら 尾坂さん

○材料     こんにゃく

この料理は、おやじの食事学というサークルで教わりました。（きんぴら風に食べるのを思いつかなかった）

いつも煮物でしか食べたことがなかったので、とても新鮮に感じだし、おいしかったので是非、出品しようと思いました。ポイントは辛みがピリッとしてアクセントになっているところです。

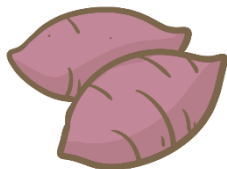


○大学芋（伊藤さん）

さつまいも乱切りで、少し水にさらして布でよく拭いてから油でカラリと揚げます。

○タレ（三温糖）

砂糖に、ほんの少々酢を入れ水も少しで煮立たせてトロミをつけます。その中へ揚げたさつまいもを入れて絡めます。





## ○春巻き（伊藤さん）

### ○材料

筍  
椎茸  
人参  
モヤシ  
挽肉  
ニラ

ゴマ油で炒めて春巻きの皮で包み油で揚げます☆

味付けは、めんつゆ・酒・砂糖・片栗粉で少しからめます。



## ○シフォンケーキ 20 型（ワーカーズコープ須賀さん）

所沢とうふ工房自慢のシフォンケーキ。

### ○材料

#### 材料 A

卵黄 7個  
さとう A 50g  
油 40g  
豆乳 70g

#### 材料 B

卵白 7個  
さとう B 55g  
薄力粉 105g

### 作り方

材料 A・B の分量をしっかりとはかります。

- 1、卵黄 7 個を混ぜ合わせ油と合わせます。
- 2、1 に豆乳を入れてよく混ぜ合わせます。
- 3、卵白に、さとうを 3 回にわけて入れ、メレンゲを作ります。
- 4、メレンゲができれば、2 をひとつすくいして 1 にいれます。
- 5、1 をすべて 2 に移し、かき混ぜる。（かき混ぜしすぎない）
- 6、薄力粉を振りながら、5 に入れ粉がまざったら型にいれます。
- 7、型にいれたら 180 度に予熱しておいたオーブンに 35～40 分入れます。
- 8、焼き上がったら、ピンなどを使用して逆さまに冷やします。
- 9、完成。



今回の製作は、豆乳をしようしているのので、普通のシフォンケーキよりしっとり感が増しています。豆乳については、冷えている場合は人肌に温めて使用してください。

### ○やきそば（ワーカーズコープ田村さん）

普通の焼きそばですが、隠し味に昆布茶の素を使用。

#### ○材料

麺1キロ、キャベツ、にんじん、もやし、バラ肉、酒、昆布茶の素、付属の粉末ソース

#### 作り方

普通に作りますが、ちがうのは、粉末ソースを酒で溶かしておくことと、溶けたらその中に昆布茶の素を付属のスプーンで2杯入れることです。

実家の母が私が小学生のころおやつにつくってくれた焼きそばです。なかなか同じ味がでないので、隠し味をきいたら、昆布茶の素と教えてくれました。そんな思い出の味です♡



### ○飛び込みメニュー

今回は飛び込みでのおかず等ありました。鵜飼さんの知り合いの居酒屋からの肉じゃが、名前が不明ですがたくわんも持ってきていただきました。ありがとうございました！

肉じゃがでは珍しい煮卵、とんこつでじっくり煮込んだプロの味。たくわんは素朴な味ですが、とっても美味しかったです！

