食育実践ハンドブック

ちょっと昔の ね・り・まの食卓

～これからのね・り・まの食卓～

「ね・り・まの食卓　第一「弾」練馬区誕生の頃の食卓から、いま伝えていきたいこと。」

野菜とれとれ！「ねり丸」

練馬区公式アニメキャラクターねり丸
© 練馬区

野菜レシピ集

野菜とれとれ!ね・り・まの大根

野菜とれとれ!ね・り・まのキャベツ

練馬区

練馬区では、平成23年3月に「練馬区健康づくり総合計画」を策定し、その中に「食育を推進する」ことを定めました。

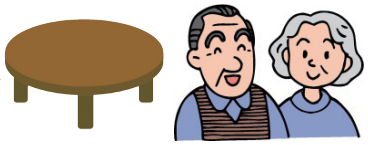
健康部では、練馬区の特色である農地を活かした食育を進めていくための、食生活メッセージを冊子にして発行することになり、昨年度は、食生活の重点課題である「バランスのよい食事を実践している人が増える」ことと、「不足しがちな野菜摂取量の増加」に役立てるように「野菜とれとれ!ね･り･まの食卓」を作成しました。

この冊子では練馬区誕生の頃のねりまの食卓を振り返り、今も受け継がれ、地域に伝わる豊かな食文化をまとめました。練馬区に住む人たちがどんな食生活を経て、今の食卓があるかを知ることで、これからの食生活を考えるきっかけにしていただければ幸いです。

目　次

ちょっと昔のねりまの食卓が教えてくれるもの …… 3
食生活の変化 練馬区誕生～今 …… 4～5
昭和10年代～サラリーマン家庭の食卓 …… 6～7
昭和20年代～サラリーマン家庭の食卓 …… 8
サラリーマン家庭の子どもの食卓 …… 9
昭和20年代～商家の食卓 …… 10～11
昭和20年代～専業農家の食卓 …… 12～13
昭和20年代～兼業農家の食卓 …… 14
兼業農家に嫁いで …… 15
昭和30年代～サラリーマン家庭の食卓 …… 16
昭和40年代～サラリーマン家庭の食卓 …… 17
地域に伝わる伝統行事と食べ物 …… 18～19
旬の野菜をたっぷり食べよう！レシピ集
　野菜とれとれ！ね･り･まの「大根」 …… 20～23
　野菜とれとれ！ね･り･まの「キャベツ」 …… 24～27
練馬区の主な農産物の販売時期 …… 28
これからのねりまの食卓 …… 29
健康づくり協力店をご存じですか?
　練馬区食育推進ネットワーク会議 …… 30
巻末 掲載料理一覧･取材協力者 …… 31

ちょっと昔のねりまの食卓が教えてくれるもの



昭和20年代

農家の方は、ほとんど自分の家で作ったものを食べて暮らしてきました。

食べ物が不足した時代は、農家でなくても庭で野菜を作り、鶏を飼って卵を食べました。

水道やガスもない時代。食事づくりは、井戸水を汲んで、かまどに火を熾(おこ)して煮炊きしました。

畑からとってきた野菜は泥や根を落としてから料理をします。煮干のだしで**野菜のみそ汁**を作り、大量に作ってあるたくあん漬けや白菜漬けなどの**漬物**、少しの**魚（干物）**、飼っている鶏が卵を産んだ時は家族みんなで分けて食べました。

手の込んだ料理でなくても一つひとつがすべて手作りの食卓には、たくさんの手間がかかっています。

子どもも水汲みやかつお節削り、ごますりなどを手伝い、男性はかまど用のまき割りや漬物作りなどの力仕事をします。みんなで働いて家のことをして、食事の準備をする。これが毎日の食卓でした。

『いただきます』『ご馳走様』は、自然にでてくる感謝の気持ちの表れです。

自分たちで収穫した食べ物、手間をかけて用意した食事。旬のとれたてのおいしい本物の野菜、食べる直前に削ったかつお節の天然の香りとうまみ。物は十分でなかったけれど、滋味あふれる食生活でした。

昭和30年代

蛇口をひねれば水が出て、ガスが使えるようになりました。かまどで火の番をしていなくても、自動炊飯器でご飯が炊けるようになり、台所仕事の負担はだいぶ減りました。

家の近くに食料品店ができ、やがてスーパーマーケットも登場し、だんだん食生活に変化が表れてきます。

トマトやキャベツなどは旬に関係なく１年中食べられるようになり、漬物は買う人が多くなりました。

昭和40年代

東京オリンピック以降、洋風の料理がどんどん入ってきて、ご飯の量は減り続け、油を使ったおかずをたくさん食べるようになっていきます。

冷凍食品やレトルト食品が登場し、ファミリーレストラン、ファストフード店、持ち帰り弁当店もできて、家庭の食事の外部化が進みます。

そして、今

代金を支払えば、いつでも、どこでも食べ物が手に入り、簡単に食べられる、都市型の生活の中で暮らしています。好きなものを、好きな時に、好きなだけ食べられる環境にあるといわれています。

朝・昼・晩の食事の時間にちゃんと食事をしなくても、それぞれのライフスタイルに合わせて生活することも可能です。

反面、生活習慣病が新たな課題となっています。練馬においても４人に１人は肥満傾向にあり、食生活では野菜の摂取量が国や東京都の平均よりも少なく、脂肪エネルギー比は31.3%と国や東京都よりも高い摂取量です（平成21年度練馬区健康実態調査結果）。農地が身近にある練馬のイメージからは意外な結果です。

21世紀を迎えた今、ちょっと昔のねりまの食卓から今も受け継がれるもの、そして地域に伝わる豊かな味覚や文化を再認識し、これからのねりまの食卓、未来のねりまの食卓に伝えたいものを確かめてみましょう。

食生活の変化　　練馬区誕生～今

昭和22年　　33年　　39年

練馬区誕生

東京オリンピック
東海道新幹線開通

時代背景

31年　もはや戦後ではない「経済白書」

食　糧　不　足

暮らし・食生活の変化

米の大豊作（35年～）

米の消費最大（37年～）

35年
公団住宅にDK・ステンレス流し台

35年
岩戸景気
三種の神器＊電気冷蔵庫・電気洗濯機・掃除機

30年
自動式電気釜発売

28年
魚肉ソーセージ発売

33年
西洋野菜（レタス・セロリ・カリフラワーなど）の需要が増える
インスタントラーメン登場

38年
バナナなどの輸入自由化

32年
ブロイラーの生産開始

学校給食

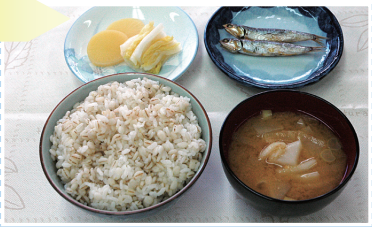
22年
ララ物資による給食開始
脱脂粉乳

25年
8大都市で完全給食実施

29年
「学校給食法」施行

国民栄養調査開始　20年～現在

献立例



麦ご飯（350g）
みそ汁（野菜70g）
焼きめざし（小2本）漬物（40g）

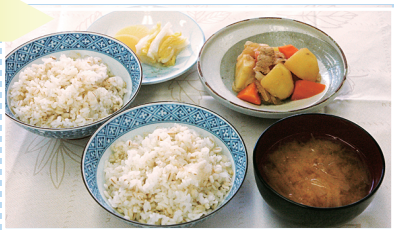
昭和22年
食糧の入手方法
都市では約60％前後が配給。
35％前後が自由購入。2～4％が自家生産。
＊農村は80％以上が自家生産。

昭和22年
成人1日の主な食品摂取量
米225g 大麦65.9g 魚　47.6g
肉類 4.6g 卵 0.6 g 牛乳　2.2g

平均寿命　男 50.06歳
（22年）　女 53.96歳
死因第一位　結核

昭和30年代初め
米食中心
たんぱく質、脂肪、ビタミン、カルシウム不足。
4人に1人は栄養欠陥。
＊米食依存の食生活に欠陥あり。

献立例

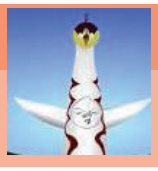


麦ご飯(400g)みそ汁（野菜40g）
肉じゃが（豚肉18g）
漬物（40g）

昭和35年
成人1日の主な食品摂取量
米358g 大麦28.2 g 魚　76.9g
肉類18.7g 卵18.9 g 牛乳 32.9g

平均寿命　男 65.32歳
（35年）　女 70.19歳
死因第一位　脳血管疾患

昭和 45 年　　平成 17 年　　24 年



日本万国博覧会

食育基本法制定

練馬区誕生 65 年

高度経済成長期　石油ショック　物価高

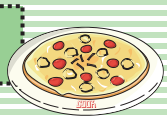
公害問題　食品汚染

食生活の洋風化
米離れ現象

41年
3C時代
カー・クーラー・カラーテレビ

50 年頃
飲料自動販売機の普及

60 年
宅配ピザ



46 年頃
冷凍食品生産量急増
ハンバーガーチェーン
レトルト食品

40 年
家庭用電子レンジ

58 年頃
多くの野菜が1年中とれるようになる

40年
核家族化進む
1世帯当たり4.05人

55 年
持ち帰り弁当チェーン店急増

平成 17年
1世帯当たり2.6人

平成 23年
第2次食育推進基本計画重点課題
◆ライフステージに応じた食育の推進
◆生活習慣病予防改善につながる食育
◆家庭での共食を通じた子どもへの食育

53 年
学校給食に米飯給食導入

平成17 年
栄養教諭制度

献立例

ご飯（350g）けんちん汁（豆腐30g、野菜70g、炒め油）
さばのみそ煮（魚80g）お浸し（70g）

昭和45 年
成人 1 日の主な食品摂取量
米 306.1g 小麦 64.8ｇ 魚 87.4g
肉類 42.5ｇ 卵 41.2ｇ 牛乳 78.8g

平均寿命　男 69.31 歳
（45年）　女 74.66 歳
死因第一位　脳血管疾患

献立例

ご飯（150g）鶏のから揚げ（90g）
ポテトのチーズ焼き
（芋100g、チーズ20g、バター）
マヨネーズサラダ

平成22 年
成人 1 日の主な食品摂取量
ご飯 336.8g（米として158.3g）
小麦･加工品　101.4g 魚 47.6g
肉類 79.6ｇ卵 35g牛乳 91.9g

平均寿命　男 79.64歳
（平成 22 年）　女 86.39歳
死因第一位　悪性新生物

平成22 年
野菜不足・脂肪過剰傾向
男性の約3割、女性の約2割が肥満。
野菜摂取量は平均で約281.7gと不足。
脂肪エネルギー比30%以上の人は男性2割、女性約3割。

昭和10年代～ サラリーマン家庭の食卓

昭和3年生まれ
昭和13年、小学校5年生時に練馬区、当時は板橋区練馬南町に家族で引っ越してきた。
父は会社員だった。
桜台地区

練馬区に越してきた頃

引っ越してきた当時、家の周りは、畑で何もなく、川口にあったラジオアンテナ塔まで見渡せた。富士山もよく見えた。小学校には着物で通ってくる子どももいた。

子ども時代は石神井川で泳いだり、川で小魚を捕ったり、畑の畦道などで駆け回ったりして遊んだ。おやつにはさつまいもや畑でとれたきゅうりなどを食べた。

近くの農家から、収穫したばかりのとうもろこしやきゅうりなどを、おすそ分けでいただくこともあった。

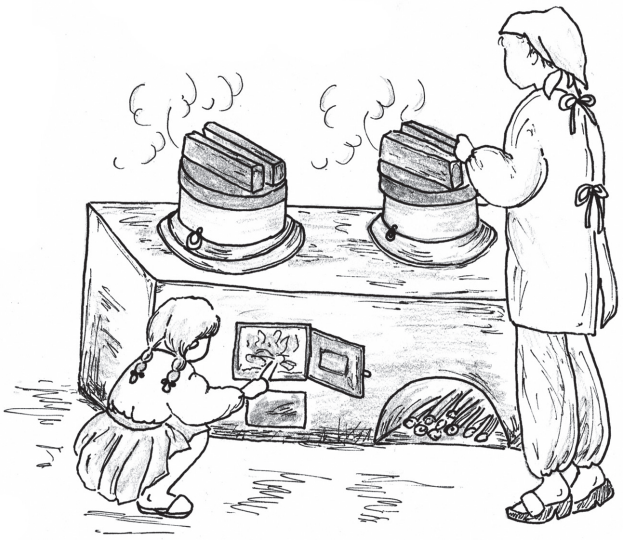
戦争中は、食料の買い出しに川越まで行ったこともあった。田舎がない人は苦労をした。

我が家は、両親とも地方の農家の出身で畑仕事の要領もわかっていたので、近くの農家から畑を借りて野菜を作ったこともある。さつまいも、かぼちゃ、ごま、いんげんなどを作って食料の足しにした。終戦頃には池袋の工場の焼跡を借りて小麦を作ったこともあった。

昭和２０年代の中頃。肉や魚は江古田まで買いに行った。

魚はたら、にしん、かじき、マグロなどを買い、氷を入れて冷やす冷蔵庫を使っていた。米や乾物は近くで買えた。

炊事には井戸水を使い、かまどで煮炊きしたが、だんだん水道やガスが普及した。それでも井戸水は冷たくて味が違うのでしばらくは料理に使っていた。



私が子どもの頃

思い出の食事の１つ目は手打ちうどん。母の実家が群馬県の農家で、戦時中も小麦粉を分けてもらってうどんを打って食べていた。

我が家では、来客があると手打ちうどんを打って振る舞い、お土産にも持たせた。つけ汁はかつお節や煮干だしのしょうゆのつゆやごまだれだった。青菜や大根、なすなどの野菜をゆでた「こ」＊をたっぷり添えて食べる。来客の時は精進揚げをつけたりした。

母の料理は田舎料理でごまよごしや白和えなどをよく食べた。漬物も白菜漬けやたくあん漬けなどを作っていた。自分で漬けた漬物の方がおいしいので、家で作っていた。

＊「こ」うどんに添えるゆで野菜などの群馬県地方の呼び名。東京では「糧（かて）」

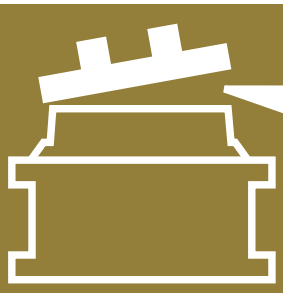
結婚してからの食卓

昭和３２年に結婚。結婚後は、母から交代して妻が食事をつくった。妻は独学で調理師の免許を取るくらい、料理が好きで食事を大切にした。和食はもちろん中華料理や洋食まで、どんな料理も自宅で作り、洋食ではグラタンが特に得意で、中華は餃子やシューマイ、酢豚などを本格的に作った。

また、栄養改善普及会の料理教室の講師をやり、町会の婦人部でもご近所の方を対象に料理教室をしていた。

我が家の思い出の食事の２つ目は自家製餃子。まだ世間では一般的でない時から自宅で妻が作っていた。

父、母、自分たち夫婦、弟２人、妹２人の８人家族だった頃は、朝一升、夜一升の米を炊いて食べていた。（ご飯にして、１食あたり一人平均４５０ｇ強）



家族で包んだ にらたっぷり餃子

思い出エピソード

にんにくを入れずに、にらをたっぷり入れ、肉が高価な時代は鶏肉を少量だけ入れて作った。父親も子どもたちもみんなで餃子を包んだ。今も息子や孫も含めた家族で具を包み、我が家の餃子を作って食べている。

材料

- にら …… 1束
- キャベツ …… 2枚
- 長ねぎ …… 1本
- 鶏ひき肉 …… 100ｇ
- A
  - おろししょうが …… 少々
  - 塩 …… 小さじ1/5
  - しょうゆ …… 少々
  - ごま油 …… 小さじ1/2
  - 酒 …… 小さじ1
- 餃子の皮 …… 1袋

1 にら、長ねぎは細かく刻む。

2 キャベツはみじん切りにして塩少々を振ってしばらくおいて、軽く水気を絞る。

3 ボウルに肉、Aの調味料を入れてしっかり練って1と2を加えて混ぜ合わせる。

4 餃子の皮で3を包む。

5 フライパンに油をひき、4の餃子を並べて軽く焼き色を付け、水を入れてふたをし、中火で水気がなくなるまで焼く。

6 しょうゆ、酢、ラー油を合わせたたれをつけて食べる。

昭和20年代～ サラリーマン家庭の食卓

理想的な田園生活の実現を目指して転入してきた。
昭和の初めの頃の生まれ。
向山地区

練馬区に越してきた頃

２０年代頃は配給の食糧が足りなくて、少しでも足しになるようにと、庭にかぼちゃ、さつまいも、じゃがいもなどの野菜やいちご､柿などの果物を植えて食べた。みょうがは勝手に出てきた。里芋はずいきも食べた。鶏を飼って卵を食べた。米以外は何でも作っていた。自生しているタンポポ、にら、ふきのとう、せり、のびる、よもぎも食べた。

食糧が足りなくてふすまで配給されるようになり、それをふるって落ちてくる粉を使ってすいとんを作ったり、ふすまを練ってフライパンで油焼きして食べたこともあるが、口の中でばらばらになって飲み込めなかった。大豆の搾りかすも配給になった。

当時はかまどで煮炊きし、昭和３９年頃にようやく都市ガスが使えるようになった。

水は井戸だったが、桶で汲む方法からポンプへ、その後モーターで汲み上げるようになった。水道が通ってからも井戸水も併せて使った。井戸水は美味しかった！

昭和３０年頃に練馬の大踏み切りのところに八百屋が出来て、よく買い物に行った。

魚などは御用聞きが来た。荷車やトラックに商品を乗せて売りに来ていた。

そのうち、豊島園駅の周辺に肉屋、魚屋、酒屋ができ、コロッケなどを買いに行った。

買い物には自転車で行ったが、近所で売ってないものは池袋まで電車で買い物に行った。

冷蔵庫は、初めは氷を入れる方式のもので、昭和３０年代からは電気冷蔵庫になった。冷蔵庫が入ると買いだめができるようになったのでうれしかった。

思い出の食事

思い出エピソード

配給の米が足りなくて、野菜を入れた雑炊ばかりだった。
何も混ぜない白いご飯が食べたかった。
それに、塩鮭があれば何もいらないと思った。

白いご飯の塩むすび・塩鮭

昭和20年代～ サラリーマン家庭の子どもの食卓

昭和20年代生まれ。
子どもの頃に、転入してきた。
向山地区

私が子どもの頃

子どもは家の手伝いをするのが日常だった。かつお節削り、朝食のみそ汁の具を庭からとってくる、ごますり、カレーのルー作りなどは子どもの仕事だった。

ふだんの食事は「ご飯とみそ汁、漬物とおかずは大皿料理」だった。小さいちゃぶ台なのになぜか全員の食事が載りきった。今から思えばおかずが少なかったのだと思う。

みそ汁にはかならず煮干しが入っていた。嫌だったが、煮干しも食べなさいと言われた。

煮豆やおでんは練炭の火で炊いた。

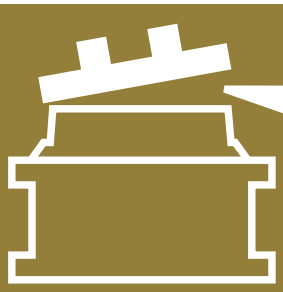
家で作るおでんは大根と昆布ばっかりで、さつま揚げが少々入るくらいだった。大きくなって、初めてゆで卵の入ったおでんを見た時はびっくりした。バナナは貴重品で、大事に食べた。

外食産業、コンビニエンスストアやレトルト食品もなかったので、食事は素材から作るのが当たり前だった。食卓が大きく変わったのは、ピザやミートソーススパゲティーなどが出てきた頃からだと思う。

結婚してからの食卓

子どもが小さいときの食事は子ども優先。夫の帰りは深夜だった。子どもが食べたがるカレー、ハンバーグ、シチュー、スパゲティーなどが中心になった。

電子レンジが出たときは嬉しかった。冷やご飯をチンして食べられるのが楽チンで子どもが自分でやった。ただ、以前は残りご飯を蒸かしたり、チャーハンにしたりと、手をかけていたので、楽になった反面、なんとなく寂しさも感じた。



思い出の食事

手作りカレー

思い出エピソード

子どもの頃はカレーといえば火鉢にアルミのなべをのせて小麦粉を炒めるのが子どもの仕事だった。ゆっくり、焦がさないように小麦粉を炒めると母が赤い缶のカレー粉を使ってカレーを作ってくれた。

材料（6人分）

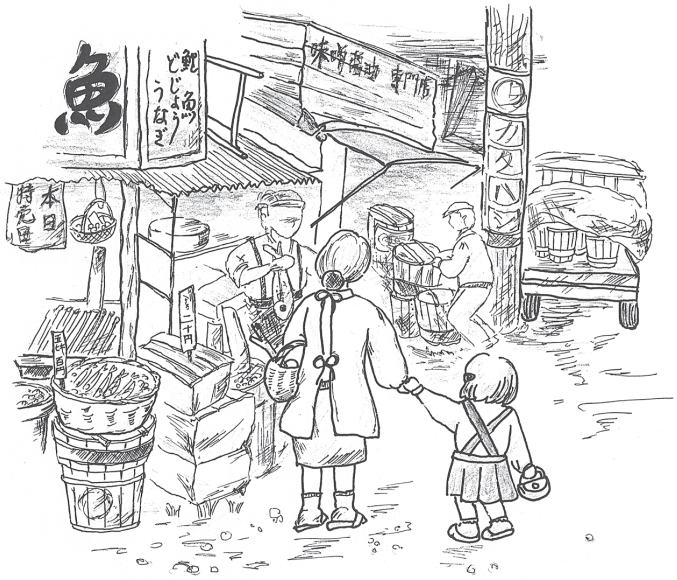
- 豚肉薄切り……120ｇ
- 玉ねぎ……１個
- にんじん……１本
- じゃがいも……２個
- しょうが……１かけ
- 油……大さじ１
- 水……３カップ
- バター……大さじ３
- 小麦粉……大さじ４
- カレー粉……小さじ１
- A
  - 中濃ソース……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - 塩……小さじ1弱

1 豚肉薄切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
2 鍋に油を熱し、みじん切りのしょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
3 玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、全体に油がまわったら水を加え、煮立ったらアクを取って煮、やわらかくなったらじゃがいもを加えさらに煮る。
4 フライパンにバターを溶かして小麦粉を加え、弱火～中火で焦がさないようにじっくりと炒め、茶色に色づいたら、カレー粉を加えてさらに炒める。
5 3にAの調味料と4のルーを加えてしばらく煮込み、とろみ加減をみて、味を調える。

昭和20年代～ 商家の食卓

昭和19年生まれ
実家は商人（食料品）だった。
練馬地区

私が生まれた頃



大鳥市場で海苔、お茶、菓子を売る商人の家庭に生まれた。

商売の主体は海苔で、千葉の問屋で海苔を仕入れて来て、お店で売った。海苔は、冬期が中心の商売で、５月からはお茶を売り始め、暇な時にはお菓子も売っていた。

子どもでも、繁忙期の冬は、店で子守や店番を手伝った。

当時、市場は江古田市場と大鳥市場だけで、野方、中村橋、北は春日町方面から買い物客が集まった。それでも人口が少なく、お店は暇だった。

私が子どもの頃

市場では「まかない」があった。

魚屋、肉屋、八百屋、うなぎ屋などがあり、売れ残りを買って「まかない」として食べていたので、食べ盛りの男５人の兄弟でも食べ物には困らなかった。

うなぎ屋さんがどじょうを裂いて蒲焼にしてくれたり、魚屋さんの刺身もぶつ切りだったが、山ほど食べられた。

いちごやすいかなども旬の時には、練馬産のものが八百屋にあったので、売れ残りを食べられた。本当においしかった。今でも、果物は熟した柿など、よく熟れたものが好き。商売をやっていたので、手をかけたものや高価なものはなかったが、本当の味の食べ物を食べさせてもらっていた。

借家だったが、畑があり、父親は鶏に畑の雑草を与えて育てていた。その鶏をつぶして肉を食べさせてくれた。そのときの思い出があり、青年時代になってからも鶏肉は嫌いだった。

小・中・高校は家で作った弁当を持って学校に行った。母はどんなに忙しい時でも、毎日、かかさず弁当を作ってくれた。

小学校の頃は甘納豆屋さんの形がくずれて売り物にならない豆を、ご飯の上に並べたお弁当の時もあった。甘いものが手に入りにくい時代だったのでみんなが欲しがり、それを分けて代わりにおかずをもらったこともあった。

一番好きなお弁当は、天ぷらを買ってきてお弁当に入れてくれたもの。育ちざかりの子どもの栄養が足りないと考えて、買ってきてくれたのかと思う。年に１～２回だったけど、ごちそうだった。

昔は一生懸命働いている親の姿を見て、子どもも家の手伝いをするのが当然だった。煮豆の火の番など、親の手伝いをしてお駄賃をもらった。勉強より手伝い優先で、それが躾でもあったと思う。

「ちょっと昔の食卓」を振り返って

食事は、親が忙しい中で作ってくれたものだから感謝して食べていた。「いただきます」には、親の愛情をいただきますという意味もあった。今のように、買ってきたものを「チン」して食べるのでは「いただきます」という気持ちにならないと思う。

昭和４０年～５０年頃は、夏になると煮出して作る麦茶がずいぶん売れた。その後、世の中が大きく変化して、今、お茶はペットボトルのものを買って飲む時代になった。

「便利・豊か・安く・希望通り」の食卓。それが人間として幸せかを考えてみる必要があるのではないか。

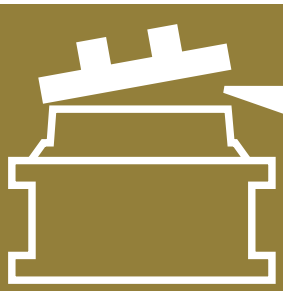
手間を省いた生活。そんなに忙しいのだろうか？便利さ優先の食事でいいか。

昔の野菜はおいしかった。地元でとれたものをそのまま食べていたから。

調味料が要らないくらい、本来の味のある野菜が食べたい。

自然のちゃんとした味の野菜は、値段が高くても存在価値があると思う。

そういう価値のわかる人が増えてほしい。



思い出の食事

父が作った「魚のつみれ」

思い出エピソード

魚を買うときは切り身ではなく丸ごと買って、父がさばいて食べさせてくれた。つみれは、骨もすり鉢でよくすってすり身にまぜ、煮付けて食べた。骨が丈夫なのはそのおかげかと。

材 料

- いわし ……3~4本（さばいて180g）
- A
  - 塩 ……小さじ1/5
  - しょうが汁 …… １かけ分
  - 酒 …… 小さじ２
  - 片栗粉 …… 小さじ２
- B
  - 水 …… 200ｃｃ位
  - しょうゆ …… 小さじ２
  - みりん …… 小さじ２
  - 酒 …… 小さじ１
- きのこ・青菜など

小あじで作ってもおいしい。
すり身は小判形にして揚げたり、
フライパンで焼いてもおいしい。

1 いわしは頭と内臓を除き、さっと洗って水気を拭き、フードプロセッサーにかけてすり身にする。

2 Aの調味料を加えてよく混ぜる。

3 鍋に水とBの調味料を入れて煮立て、2をスプーンですくって丸め、加えて煮る。

4 つみれが煮えたら取り出しておき、 残りの煮汁で、きのこや青菜をさっと煮て、盛り合わせる。

＊ フードプロセッサーがない場合 1のいわしの中骨を とって包丁で細かくたたいてすり身にし、中骨は包丁で細かく切ってすり鉢ですってからすり身に混ぜる。

昭和20年代～ 専業農家の食卓

昭和6年生まれ
実家は撚糸業だったが、戦後は専業農家。
南大泉地区

私が子どもの頃

生まれたときの住所は、小暮村（現在の大泉学園町、西大泉、南大泉）。

戦前は撚糸業を営んでいたが、若い人が戦争に行ってしまったために廃業し、戦後は専業農家。

昭和２０年代前半は大麦、小麦の供出が厳しく、家族で食べる分も十分ではなかった。特に２５年、２６年は不作でとても厳しかったのをよく覚えている。

畑では大麦、小麦、他にさつまいも、じゃがいも、にんじん、ごぼう、大根などを作っていた。水田はなく、米は陸稲で、自宅で食べる分と餅用のもち米を少しだけ作っていた。

大根は干し大根にして出荷した。１１月～１２月頃、大根を抜いて洗ってから、早く乾くようにさめ皮でこすって表面に傷をつけ、畑に木で組んだ「矢来（やらい）」をつくり、そこにかけて干した。夜は寒さで大根が凍ってしまうため、「矢来（やらい）」から降ろして、その下に寄せてむしろをかけておき、昼になると、また、「矢来（やらい）」にかけて干し大根にして出荷した。妻の実家ではたくあん漬けにして出荷していた。干し大根をコンクリート製の大きなマスの中に並べて塩漬けにして、水が上がってから４斗樽に本漬けした。４斗樽は４段重ねに積み上げ、一番上の樽だけに重石を載せれば、下の樽は上の樽の重みで漬かるようにしていた。

さつまいもは一度に収穫した後、冬の寒さで腐らないように、地面を７～８メートル掘ってさらに横穴を掘って保管しておき、出荷の都度、穴から出した。穴の中は温度が一定していて食品保存に適切だった。冷蔵庫がない時代には、夏は食べ物が腐らないように穴の中に入れて冷蔵庫代わりにした。

結婚してからの食卓

当時、農家は自分の家でとれたものを食べて暮らしていた。

主食は麦７：米３くらいの割合で炊いた麦ご飯。麦は上に浮くので、ご飯が炊けたら下の方の麦の少ないところをおじいさんによそった。畑仕事は力仕事でおなかがすくため、男の人は ３ 杯くらい食べた。それでもおなかがすいて、おやつを食べて働いた。

ふだんの食事は、麦ご飯、じゃがいもやごぼうのきんぴらなどの野菜の煮物、みそ汁、漬物。

飼っている鶏が卵を産んだ時だけ卵がついた。飼っていた鶏をつぶして食べる家もあったが、とてもできなかった。

配給で肉やにしん、塩鮭、めざし、生さんまなどが手に入った。肉を初めて食べたのは配給だった。煮物はかつお節を削ってだしをとり、みそ汁には煮干を使ってだしをとった。かつお節は引き出物やお祝いのお返しでいただいたものが何本もあって、それを削って使った。

お歳暮には塩鮭が丸ごと１本届き、それを大事に食べた。

小麦も、近くの製粉屋さんに頼んで小麦粉にしてもらい、うどんを打ったり、おやつを作ったりした。おやつは、残りご飯に小麦粉を混ぜ、丸めて平らにして焼いてしょうゆをつけて食べる「茶の子」やたらし焼き。すいとんは、ご飯が足りない時に作って食べた。我が家のすいとんは、かぼちゃが入ったしょうゆ味。小麦粉を水で溶き、スプーンで落として作るやわらかめの生地で味がしみやすく、煮くずれたかぼちゃの味がなじんでおいしかった。

うどんは冷たいうどんに、かつお節でだしをとった温かいつゆ、大根、なす等のゆで野菜の「糧（かて）」と薬味のねぎなどで食べる「糧（かて）うどん」。

もち米は貴重だったので、餅は「あわもち」や「きびもち」なども作った。昭和４０年代まで臼と杵でついていた。

子育て中の生活

女の人も畑仕事をし、他に食事の用意、掃除、洗濯と一日中働いていたので、御用聞きが来た時に乾物等を買うくらいで、家にあるもので毎日の食事を作った。

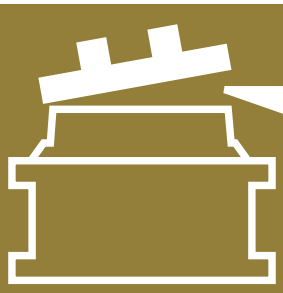
昭和３０年代半ばに、近くにマーケットができ、そのうち、その向かい側に豆腐屋が出来てから、お使いに行くようになった。

昭和３０年代までは麦ご飯を食べていたが、その後、ようやく麦が入らない白いご飯になった。子どものおやつはさつまいもやじゃがいもをふかしたものが中心だった。夏にはアイスキャンデー売りが来た。近くにマーケットが出来てからは鉄砲玉（飴）を買ったりした。

農家は現金収入が限られるので、子どもの服などは母親が夜なべをして作った。袴の生地を使ってジャンパースカートを作ったり、古いセーターを解いて子どものセーターに編みなおしたりして着せた。本当によく働いたなあと思う。

「ちょっと昔の食卓」を振り返って

今も夫婦２人で野菜をつくり、無人販売所で直売している。朝起きて、畑仕事をするのが楽しみ。野菜をつくる楽しみはいくつになっても変わらない。幸せだなあと思う。



思い出の食事

たらし焼き

思い出エピソード

たらし焼きは小麦粉に砂糖と塩少々を入れてフライパンで焼き、しょうゆをつけて食べるもの。すぐにできるのでおやつによく食べた。

材 料（10個分）

小麦粉 ……400g
砂糖 ……4g
塩 ……1g
水 ……480ml
砂糖・しょうゆ ……適宜

1 ボウルに小麦粉、砂糖、塩、水を加えよく混ぜる。
2 フライパンに薄く油をひき、好みの大きさに生地を流して弱火で軽く焦げ目がつくまで両面を焼く。
3 砂糖じょうゆをつけて食べる。

現代風にアレンジ

材 料（10個分）

小麦粉 ……400g
みそ ……40g
青しそ ……10枚
小ねぎ ……5本
水 ……480ml
焼き油 ……適宜

1 小ねぎは小口切り、青しそはみじん切りにする。
2 ボウルに小麦粉、みそ、水を加えよく混ぜ、1を加える。
3 フライパンに油をひき、好みの大きさに生地を流して弱火で軽く焦げ目がつくまで両面焼く。

今食べてもおいしい、
簡単にできる素朴なおやつ

昭和20年代～ 兼業農家の食卓

昭和3年生まれ
実家は大きな農家でたくあんを作って出荷していた。
田柄地区

私が生まれた頃

昭和１０年代。実家は大きな農家で、現在の光が丘が飛行場になる前までは、練馬大根を栽培してたくあん漬けを作り、夏は白瓜を塩漬けにして出荷していた。使用人が１５人位いたが、子どもも畑を手伝い、稲刈りで鎌の使い方を教わり、冬は麦踏みもした。

水田はなかったが、戦後の配給の時代も陸稲をつくり、さつまいも、小麦、大麦、きびを作って主食にした。おじいさんだけは白いご飯で他の家族や使用人は麦ご飯だったが、量は十分食べられた。使用人もいたのでご飯は一度に３升釜と５升釜で炊いた。

小豆も取れたし、ごまも作っていたので、おはぎやごま和えも作った。

白菜漬けやぬか漬けも作った。白菜は冬に４斗樽につけておき、塩出しながら夏頃まで食べた。

小麦粉も自家製で、うどんを打った。つけ汁はかつお節のだしで、かつお節を削るのが子どもの仕事だった。

果物は柿、なし、栗、木いちご、びわ、イチジク、まくわうりなど、庭になったものを食べた。

農作業は重労働で、３回の食事だけでは体が持たないので１０時、３時にもおやつを食べた。おやつはふかしたさつまいも、焼きビン、餅など。寒(かん)に餅をついて、保存のために井戸水につけて水餅にしておき、食べる時に、干して乾かしてからほうろくで焼いて食べた。水餅は水を取り替えながら、麦刈りの頃までおやつにして食べた。

食事は陸稲のご飯と漬物。おかずは飼っている鶏の卵や魚。魚は赤塚から自転車で売りにきた。

戦後、グラントハイツが完成。グラントハイツ内には映画館でも何でもあった。進駐軍からコンビーフやチョコ、ガムなどの食品が流れてきた。コンビーフは、なすと一緒に炒めて食べたりした。

３０年代には春日町の鹿島さんが肉屋をやって、コロッケを売っていた。豆腐は売りに来た。水は井戸水で、井戸でいろいろなものを冷やした。冷蔵庫はオリンピック前に買った。水道は２３年頃から田柄水道と、現在は解散してしまったが北町水道があった。田柄水道は今も使っている。

思い出の食事 焼きビン

思い出エピソード

残りご飯に小麦粉と水を入れて、よく混ぜてから、ほうろくで焼き、しょうゆや砂糖じょうゆをつけて食べた。

材 料（6個分）

ご飯 …… 260g
小麦粉 …… 40g
水 …… 1/4ｶｯﾌﾟ
油 …… 適量
しょうゆ又は砂糖じょうゆ

1 ご飯は冷たい時は温めて、半分くらいつぶし、小麦粉、水を加えてよく混ぜる。
2 フライパンに油をひき、1を6等分して薄めの小判型に伸ばす。両面を軽く焦げ目がつく程度に焼く。
3 しょうゆ又は、砂糖じょうゆをつけて食べる。
＊ しょうゆを塗りながら、香ばしく焼いてもおいしい。

昭和20年代～ 兼業農家に嫁いで

昭和36年生まれ。
昭和50年代に結婚。
田柄地区

結婚してからの食卓

サラリーマンの家庭で育ち、農家の生活も大家族の暮らしも知らなかったが、結婚してから様々なことを教わり、今では毎日の食事だけでなく、伝統行事の食べ物も、昔どおりに作っている。

農家に嫁いできて、自宅で作ったねぎの甘さにびっくりし、とれたてのトマトやきゅうりの本物の味、おいしさをはじめて知った。昔から伝わる「糧(かて)を入れたうどん」のおいしさ、お供えを砕いて油で揚げた揚餅の味に感動した。

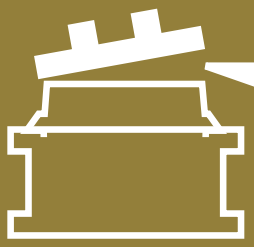
最初に教わったのは「けんちん汁」。里芋を入れてしょうゆ味に仕上げる。「豚汁」はじゃがいもを入れてみそ味で作るなど、我が家に伝わる味を教わった。今でもよく作っている。

糧(かて)うどんは、ゆでて水にとったうどんに、たっぷりのゆで野菜ときんぴらなどの糧(かて)を入れて、温かいつゆで食べるもの。

行事の時に作るおまんじゅうは、ふわふわの皮ではなく、生地を緩めに作ってしばらくねかせておいて、ちょっと生地がキシキシするようなものが、我が家の味だと教わった。

七夕や節分などの伝統行事も、子どものための行事ではなく神様、仏様の行事として、昔のとおりきちんとやっている。近隣におばさんたちが大勢いてみんなに助けてもらっている。次の世代にきちんとつなげていかなければいけないと思っている。

この地域では小学校を中心に餅つきが行事として根付き、２０代３０代に受け継がれている。PTA、学校応援団、町会、婦人会がしっかり機能しているので地域ぐるみで行っている。臼や杵もその日のためにとってある。



思い出の食事

糧(かて)うどん

思い出エピソード

代々伝わる我が家の味。結婚して初めて食べた。

材料

うどん（生・乾麺）

つゆ
　だし汁［かつお節・昆布］
　しょうゆ・酒・みりん

糧（かて）
　なす・いんげん・大根など
　きんぴらごぼう

薬味
　ねぎなど

1 うどんはゆでて、水にとり、よく洗ってぬめりを取ってから食べやすい量にまるめて、ざるに並べる。
2 鍋に酒・みりんを入れて火にかけて煮切り、だし汁、しょうゆを加えてつゆを作る。
3 大根は太めのせん切りにしてゆでる。なすはヘタを落として丸ごとゆで、冷めたら縦半分に切ってから、さらに縦にうす切りにする。いんげんはゆでてから、食べやすい長さに切る。
4 温かいつゆで、好みの糧や薬味を入れて食べる。

昭和30年代～ サラリーマン家庭の食卓

昭和7年生まれ。長女の小学校入学時に合わせて引っ越してきた。
西大泉地区

練馬区に越してきた頃

昭和３６年に引っ越してきた。家の周りは畑ばかりでずいぶん田舎だと思った。

家から歩いて２０分位のところにマーケットがあり、買い物には歩いて行ったが、重いものを持って帰るのは大変だった。みそやしょうゆ、ソースなどは近くの酒屋さんで量り売りをしていたので、子どもが瓶を持って買いに行った。買い物が不便だったのですぐに冷蔵庫を購入した。親からは、戦後、近くの農家に買い出しに来ていたと聞いた。当時子どもだった自分に蒸かしいもをくれたおばあさんは亡くなっていたが、その後も時々、その農家に野菜を買いに行った。

周りが広々としていて、天気の良い日には、秩父の山並みや富士山がきれいに見えた。周りの畑では、野菜が育つ様子を見ることができ、子育てには良い環境だった。子どもは学校帰りに近道をしようとして畑道を通り、ねぎ畑に足をとられて、靴を泥だらけにして帰ってきたこともあった。ねぎはこんなに深く耕した畑でできるんだとわかったようだった。

子育て中の生活

当時は小学生の子ども２人と夫婦の４人家族。毎朝ご飯を８合、釜で炊いた。

朝食はご飯、みそ汁、漬物、納豆。昼食はパン、牛乳、マヨネーズをかけた野菜。

夕食はご飯、みそ汁、魚の煮付、野菜の煮物、漬物。おやつは果物や手作り蒸しパンなど。

白菜漬けは一度に６株くらい漬けたが、古漬けになる前に食べきってしまい、古漬けが好きな夫はいつもがっかりしていた。

桃を食べた後の種を庭に埋めておいたら、芽が出て実が生るようになり、毎年、楽しみにしていた。４０年頃、近くにパン屋さんができたのでよく食べた。コッペパンにピーナッツバターやジャムをつけてもらった。

思い出の食事

思い出エピソード

子どもは２つくらい食べたがり、１つを食べながら次の蒸しパンが蒸しあがるのを楽しみに待っていた。

蒸しパン

材 料（10個分）

- 小麦粉 …… 200g
- ベーキングパウダー …… 7g
- 砂糖 …… 70g
- 水 …… 160ml
- 油 …… 20g

1. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖を混ぜる。
2. 1に水を加え、油を加えてさっくり混ぜる。
3. アルミカップに2を10等分して入れ、蒸し器で20分くらい蒸す。

昭和40年代～ サラリーマン家庭の食卓

昭和11年生まれ
昭和40年、第2子出産を控え、夫と第1子の3人で引っ越してきた。
大泉町地区

私が子どもの頃

新潟県に生まれ、結婚まで新潟県で暮らした。実家は米農家であったが、野菜も作り、鶏を飼って卵を売っていた。ふだんの食事は、ご飯、野菜のみそ汁、漬物が基本で、これに朝食には佃煮、昼食には野菜の煮物、夕食には、山菜の煮物か、塩ますを焼いたものか、車麸の煮物がついた。

母も畑に出ていたので、中学生になると家族の食事作りをした。学校の調理実習が楽しみで、さばの水煮缶を使ったカレーライス、ゆで卵を刻んでじゃがいもと混ぜたコロッケなどを作った。

高校の調理実習で洋食を習い、ロールキャベツで初めて豚肉の料理に出会い、マヨネーズを知った。

結婚してからの食卓

昭和３４年に結婚して上京。朝食はご飯、みそ汁、卵料理、付け合せに野菜炒めなど。夫の弁当も作った。昼食は残り物など。夕食はご飯、みそ汁、魚か肉、野菜料理。

近所の人に教わってぬか漬けを漬け始め、今も続けている。

練馬区に越してきた頃

昭和４０年、引っ越してきた当時、家の周りは畑が多かったが、建売住宅も建ち始めていた。周りはキャベツ畑で、大根畑は春日町のほうに多かった。

家から５分位のところに魚屋、肉屋、八百屋、乾物屋、お菓子屋、酒屋が集まったマーケットが１軒あった。他に魚屋、八百屋が１軒ずつあった。冷蔵庫はなかったが、不便ではなかった。

子どもの幼稚園の弁当を作るようになった頃から、食事も変化して、朝食はパン食になった。

朝食は食パン、牛乳、卵料理、生野菜。昼食はご飯に、お弁当のおかずや前日の夕食の残り物。夕食はご飯、豆腐、わかめなどのみそ汁、ロールキャベツ、青菜のごま和えなど。

ごまはすり鉢でする。祖母に、「すり鉢を割ると火事になる」と言い聞かされていたので、大切に扱っている。子どもや孫にも言い聞かせている。

思い出の食事

ロールキャベツ

思い出エピソード

初めての豚肉との出会い。
子どもたちにもよく作って食べさせた。

材 料（2人分）

- キャベツ …… 4枚
- 豚ひき肉 …… 100ｇ
- 玉ねぎ …… 1/4個（30g）
- 食パン …… 1/3枚（20g）
- 塩・こしょう
- トマトケチャップ …… 大さじ1

1 キャベツは葉を1枚ずつはがして、芯をそぎ取り、さっとゆでて、水気を切る。
2 玉ねぎはみじん切り、食パンは水に浸して軽く絞る。
3 肉に2を加え、塩、こしょうをしてよく混ぜ、4等分にする。
4 キャベツを広げて3を包み、鍋にきっちり並べる。ひたひたの水とケチャップを加え、落し蓋をしてコトコト煮込む。

地域に伝わる伝統行事と食べもの

農家の暮らしの中で、農作物の出来不出来は生活に大きく影響します。神様に農作物の収穫を祈り、豊穣を感謝する祭礼［おまつり］が行われ、長い歴史の中ではぐくまれてきました。
伝統行事はそれぞれの地域や家庭によって少しずつ変わりながらも、今も大切に受け継がれています。

1月

1月 1日	元旦	**おせち料理・ 雑煮**
1月 7日	七草	**七草粥**
1月 11日	鏡開き※	**お供え揚げ・ お汁粉**
1月 15日	小正月※	**小豆粥**

2月

2月初午	お稲荷様※	
3日	節分	**福豆・ めざし**

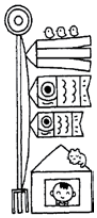
3月

3月 3日	桃の節句	**ちらしずし**
		ひなあられ・ 菱餅
3月	お彼岸※	**ぼた餅**

4月

4月	はなまつり

5月



5月 5日	端午の節句	**ちまき・ 柏餅**

6月

鏡開き（かがみびらき）

1年の家族の無病息災を願いながら、神棚にお供えした鏡餅をお下がりとしていただき、お正月に一区切りをつける。

鏡餅は割って（開いて）細かくして、お汁粉などにして食べる。

家のあちこちに、鏡餅をお供えした家では、残りはよく干してから、油で揚げ、塩またはしょうゆで味をつけるお供え揚げを作り、缶などに保存しておやつに食べる。

小正月（こしょうがつ）

豊作を祈願し、小豆粥を食べる。

ゆでた小豆と餅を入れたお粥を炊き、塩味に調味する。

小豆粥を茶碗１杯分残しておき、18日に食べると蜂に刺されないといわれる。

別名、女正月（おんなしょうがつ）。年末年始に忙しく働いた主婦をねぎらう意味がある。

お稲荷様（おいなりさま）

稲の生育に関する神様で、もともとは農業の神様といわれている。

自宅の敷地内にお稲荷様の社があり、おまつりには、社のまわりに旗を飾り、灯篭やろうそくをたて、一晩中、火を絶やさないように番をする。

翌朝は油揚げと赤飯を供え、甘酒を振る舞う。

お彼岸（おひがん）

お彼岸の入りにはぼた餅

中日にはまんじゅう

明けの日はみやげ団子とちらしずしをお供えする。

7月

7月 7日　七夕※
7月 14日～16日　お盆※
7月 24日　うら盆※

8月

9月

9月1日　八朔※
9月　お彼岸

10月

9月～10月　十五夜（芋名月）
10月　十三夜（栗名月）
10月 30日　荒神様※

11月

11月 20日　えびす講※

12月

12月 23日頃　冬至　かぼちゃ　ゆず湯

12月 31日　大晦日　年越しそば

七夕（たなばた）

玄関前に笹飾りを立て、そこに机を出して、お神酒（一升瓶）とすいか、とうもろこし、トマト、メロンなどの収穫物やまんじゅうをお供えする。

夏の間、おはぎは傷みやすいので作らず、まんじゅうを蒸かしてお供えする。お盆を前にして七夕で１年ぶりのまんじゅう作りをする。

お盆（おぼん）

ご先祖様を背負って家に連れて帰る。

家では盆棚を作ってお迎えのお精進のお膳を用意する。

お膳にはなすの甘辛煮、いんげんの煮物、切昆布の煮物、かぼちゃの煮物の４つは必ず用意する。

14日は 朝 まんじゅう 昼 うどん 夜 ご飯
15日の中日は 五目ずし、天ぷらなど。
24日はうら盆

お盆にご先祖様が家に帰っている間、お墓の留守番をしてくれた人のために、お盆と同じように五目ずしなどを作ってお供えする。

八朔（はっさく）

旧暦の８月１日。

この時期になると、農作業も一段落して収穫を待つばかりになるため、取り入れを前に、１日、農作業を休んで豊作を祈願する。お嫁さんも里帰りさせる。

荒神様（こうじんさま）

台所（火）の神様といわれる。

子どもが36人いるのでお団子36 個と五目ずしをお供えする。

えびす講（えびすこう）

五穀豊穣、商売繁盛を祈願し、お膳には尾頭付きの鯛をお供えする。鯛は後で煮たり、焼いたり、潮汁にして食べる。枡に、お金の入った財布などを入れてお供えする。

11月は今年も1年間、働いてきてくれたことを感謝し、1月には働きにでかけるのをお見送りする。（田柄地区）

神棚に尾頭付きの魚とてんこ盛りの赤飯、おかず、おつゆ、お神酒を供える。
えびす様は商売繁盛の神様といわれ、神様が商いに行くために、枡にお金を入れてお供えする。

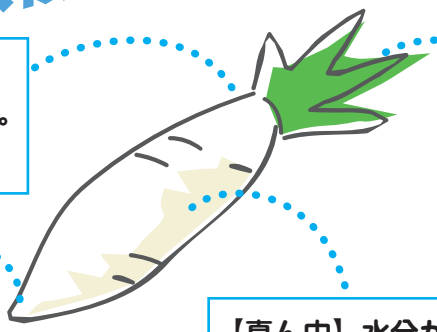
尾頭付きの魚は、ますます繁盛するように鱒を使うか、鯛や鯵など。鯖は“サバを読む”というので使わない。（南大泉地区）

旬の野菜をたっぷり食べよう！

レシピ集 野菜とれとれ！ね・り・まの「大根」

練馬といえば、やはり大根！ 旬の季節にはいろいろな料理にして毎日たっぷり食べましょう！
家庭菜園等でたくさんできたら？　おすすめは切干大根！！
生でも、炒めても、ゆでても、煮ても…。どんな料理にも合う、万能野菜です。

大根1本　食べつくす！



【首】甘みが最も強い部位。水分が少なく歯ごたえも楽しめる。大根おろしにはここ！

【しっぽ】最も辛みが強く、アクも強い。

【葉】鮮度が落ちないうちにさっとゆでて浅漬けにしたり、刻んでじゃこと炒める。冷凍しておくと汁や煮物の青みに便利。

【真ん中】水分が多く、甘みと辛みのバランスがよく、どんな料理にもおいしい。

とれたて新鮮！なら
生で
しゃきしゃき

◆大根サラダ

せん切りにした大根ににんじんやきゅうりなどの野菜を加えて彩りよく。

基本のフレンチドレッシング

材 料

◆材料
酢 …… 大さじ1
油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/4強
こしょう …… 少々
＊酸っぱいのが苦手なら砂糖をほんの少々加えると酸味が和らぎます。

アレンジ

梅ドレッシング（塩を、刻み梅干し2つ分にかえる）

和風ドレッシング（塩を、しょうゆ大さじ1/2弱にかえる）

イタリアンドレッシング（油を、オリーブ油にかえ、刻みトマトを加える）

わさびドレッシング（刺身用ねりわさび小さじ1/3を加える）

＊「いきなり簡単!サラダ」の作り方

◆ ボールに水気を切った野菜を入れ、①塩、こしょう、酢を入れて軽く混ぜる。全体に味がなじんだら、②油を入れて混ぜる。
◆ 油控えめ、酸味少なめなど、好みの味にできる。

① 塩・こしょう・酢
② 油

大根と帆立のサラダ

大根はうす切にして、塩少々でしんなりさせてからサラダにするとマヨネーズを少なくできます。

材 料（4人分）
大根 ……1/3本（350ｇ）
帆立ほぐし身缶詰 …… 1缶
塩 ……少々
マヨネーズ ……大さじ2
こしょう ……少々

1 大根は、せん切りにして塩少々でもみ、5分たったら水気をしぼる。
2 1に帆立缶詰を汁ごと入れる。
3 マヨネーズとこしょうを入れてあえる。
＊帆立はくずれたもので十分。
＊帆立缶詰をハムに代えてもおいしい。

◆**漬物**…「たくあん」が一番おいしいかもしれませんが…。

しょうゆ漬け

材 料（4人分）
大根 ……1本
しょうゆ …… 180ml
酢 …… 60ml
砂糖 ……30ｇ
しょうが ……少々

厚手のビニール袋に、いちょう切りにした大根を入れ、調味料とせん切りしょうがを入れてもみ込み１晩置く。
冷蔵庫で１週間は保存できる。

ゆずこぼし風

材 料（4人分）
大根 ……1本
塩 ……大さじ２
砂糖 ……大さじ2
酢 …… 大さじ2～3
ゆずのしぼり汁　ゆずの皮

大根は皮をむき５㎝長さの拍子木に切り、塩を振って重石をして1時間ほど置き、水気を切る。
調味料を混ぜて、ゆずの皮のせん切りを加えしばらく置く。
冷蔵庫で１週間は保存できる。

体が温まる
やっぱり
煮物

◆**煮物**…大きめに切った大根といろいろな食材を組み合わせて。

ぶり大根

材 料（4人分）
大根 …… 1/3本
ぶり ……3切
しょうが薄切り
だし汁
しょうゆ ……大さじ２
みりん ……大さじ２
酒 ……大さじ２～３

1 大根は皮をむき、3㎝くらいの厚さの半月切りにして下ゆでする。
2 ぶりは１切れを3等分に切り、沸騰したお湯に入れて霜降りし、水にとって洗う。
3 鍋に1の大根とだし汁をひたひたまで加え、みりん、しょうゆ、酒を加えてことこと煮る。
4 大根が煮えたら、2のぶりとしょうがを加え、煮立ったらアクをとり、落し蓋をして煮る。

これぞ、おふくろの味！
しみじみ、おいしいんです。

大根と白滝の炒め煮 ふだんのおかずに

材 料（4人分）
大根 …… 1/2本（500g）
しらたき …… １袋
鶏ひき肉 ……１００ｇ
油 ……大さじ１
赤唐辛子 ……適量
砂糖 ……大さじ１
しょうゆ ……大さじ３
酒 ……大さじ３
大根葉 ……1本分

1 大根は皮付きのまま一口大の乱切り、しらたきはゆでこぼして食べやすい長さに切る。
2 鍋に油を入れ赤唐辛子を炒めてから大根を炒める。大根から水気が出て透き通るようになったら、しらたきとひき肉を入れて炒め（ひき肉はあまり細かくほぐさない方が食べやすい）ひたひたの水を加えて煮る。
3 煮立ったらアクをとり、調味料を加えて煮込む。
4 ゆでて刻んだ大根葉を入れて、ひと煮立ちさせる。

残ったら、翌日、
ご飯にかけて
食べてもおいしい！

ひき肉を使うので、
だし汁を使わなくても十分おいしい！
ふだんのおかずにぴったり

◆おでん
◆ふろふき大根

こんにゃく、ゆで卵、はんぺんなどの練り製品を加えてだし汁で煮る。
大根は厚さ3cmの輪切りにして皮をむき、角を面取りして米のとぎ汁で下ゆでする。
大根がほぼ煮えたら水洗いし、鍋に昆布を敷いて大根を並べ、水をひたひたに加えて、弱火で軟らかくなるまで煮る。まとめて作っていろいろな食べ方でどうぞ。

ゆず味噌かけ

材 料

白みそ（西京みそ）……500g
酒 ……1カップ(200cc)
みりん ……1/2カップ
砂糖 ……100g
ゆずのしぼり汁
ゆず皮のすりおろし　）1個分

温めた豆腐、ゆでた野菜。
何につけて食べてもおいしい。

ゆず味噌
みそ、調味料を鍋に入れ火にかけて、焦がさないようによく練る。ぽってりしてきたらゆずのしぼり汁、すりおろした皮を加えて練る。
瓶に小分けして詰めて密封して保存する。

きのこあん

材 料

きのこ（お好みで）……100g
だし汁 ……100ml
みりん ……小さじ1強
しょうゆ ……小さじ1
水溶き片栗粉 ……適量
みつば ……適量
お好みでゆずの皮をそえる。

きのこは食べやすく切るか、小房にほぐす。
だし汁を煮立て、きのこを加えてから調味する。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、ふろふき大根の上からかけて、みつばを散らす。

捨てずに調理
皮や葉も炒め物に

◆おでんやふろふき大根を作ったら皮はきんぴらに。
大根葉もふりかけ風にしておくと、おいしく食べられます。

大根の皮のキンピラ

材 料

大根皮 ……1本分
にんじん ……3cm
ごま油 ……適量
しょうゆ……適量
砂糖 ……適量
ごま……適量

大根の皮は5cm長さのせん切りにする。（にんじんを加えるなら同様に切る。）ごま油で炒めてしょうゆ、砂糖で調味し、ごまを振る。

大根の葉の炒り煮

材 料

大根葉 ……1本分
ごま油……適量
しょうゆ……適量
みりん ……適量
削り節 ……1袋（3g）
いりごま ……適量

大根の葉はさっとゆで、水に取ってよくしぼって細かく刻む。（小分けにして冷凍しても）
ごま油で炒め、しょうゆ、みりん少々、削り節、ごまを入れて炒める。

昔ながらの保存食

自家製切干大根

◆「その時期にたくさんとれる野菜を保存して大事に食べる」たくあん漬けと同様、切干大根も昔からの生活の知恵です。大根がおいしい時期にたくさん作って、大事に食べましょう。

切干大根の作り方

◆大根はきれいに洗って、皮付きのまま太めのせん切りにし、ざるに広げて天日干しで乾かす。
＊2月頃の乾燥した寒い時期がおすすめ。
＊切った後に、一度さっと洗ってから干すと多少風味が落ちるが、早く乾きやすく、色が白く仕上がる。
＊天気が良くて風があれば1～2日程度、作る量にもよるが1週間程度で完成。
＊よく乾いたら、密封できるビニール袋に入れて保存する。（よく乾いていないとかびが生える。）
＊大根１本で１００～１５０ｇくらいの切干大根ができる。

～切干大根を使った常備菜～

ピリッと辛い 南蛮漬け

◆漬け汁
赤唐辛子 ……少々
酢 ……大さじ１
酒 ……大さじ１
しょうゆ ……大さじ1/2
砂糖 ……大さじ1/2
塩 …… 少々
（だし汁少々）

漬け汁を合わせてひと煮立ちさせて漬ける。

切干大根の下処理

切干大根 ……20ｇ
（戻して）⇒ ……80ｇ

切干大根は水でよく洗って好みの硬さにゆで、水気を切って食べやすい長さに切る。

昆布のうまみの 松前漬け

◆材料
切昆布（乾） ……10g
（洗って短く切る）
にんじん … 1/4本（25g）
（3～4㎝のせん切り）
◆漬け汁
水 …… 100ｃｃ
しょうゆ ‥ 大さじ1と1/2
みりん ……大さじ１
酒 ……大さじ１

漬け汁を合わせて、ひと煮立ちさせ、冷ましてから材料を漬ける。

切干大根の煮物

定番！
おふくろの味

材 料（４人分）

切干大根 ……50ｇ
油揚げ ……1枚
にんじん ……1/2本(50g)
A
- 酒 ……大さじ１
- 砂糖 ……大さじ１
- みりん ……大さじ２
- 塩 ……小さじ2/5
- しょうゆ ….大さじ1/2

だし汁 ……1カップ
油 ……大さじ１
いんげん ……適量

1 油揚げは油抜きし、縦半分に切ってからせん切り。にんじんは3㎝長さの太めのせん切りにする。切干大根は水でよく洗って、水につけて戻す。
2 鍋に油を熱し水気をしぼった切干大根、にんじん、油揚げの順に炒める
3 ２にだし汁とAを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
4 いんげんは色よくゆでて斜めうす切りにして飾る。

旬の野菜をたっぷり食べよう！
レシピ集 野菜とれとれ!ね・り・まの「キャベツ」

練馬といえばなんといっても大根！ですが、実はキャベツの出荷量の方が多いのです。
生でも、炒めても、ゆでても、煮ても…。
どんな料理にも合う、万能野菜です。

【葉】春キャベツは葉が柔らかく水分が多いのでサラダなど生で食べるのがおすすめ。
冬キャベツは葉が厚く、煮くずれしにくいので煮込みに最適です。

キャベツを買うときは丸ごと1個がおすすめ!
外側からはがして使います。

とれたて新鮮！なら 生で しゃきしゃき

◇そのままちぎって好みの味で食べる。

和風にみそで みそを薄く塗って食べる ⇨

甘みそ
みそ …… １００ｇ
砂糖 …… 大さじ１
みりん
だし汁
合わせて火にかけて練る。
まとめて作っておくと便利

洋風にマヨネーズ ⇨ **変わりマヨネーズ**
みそ＋マヨネーズ
しょうゆ＋マヨネーズ

◇せん切りキャベツ……洋食の付け合せの定番！ とんかつ、フライ、しょうが焼きにも！

■ 塩もみ
＋香り野菜（しょうがや青しそなど）

■ サラダ
ドレッシングは、大根ページ（P.20）を参考にどうぞ

ご飯によし、パンによしの塩分少な目の漬物

キャベツの甘酢漬け

材 料
キャベツ …… 3枚（240g）
きゅうり …… 1本（100g）
かぶ …… 1個（80g）
にんじん …… 1/3本（30g）
（セロリ1/2本）
塩 …… 小さじ1弱
砂糖 …… 大さじ1と1/2
酢 …… 大さじ3
油 …… 大さじ1/2

◆作り方
1 キャベツは3㎝の角切り、きゅうりは縦4等分で3㎝長さ、かぶは皮をむき、6等分のくし形切りにする。
2 にんじんは3㎝長さの厚めの短冊切りで硬めにゆでる。
3 ボウルに野菜を入れ、塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
4 調味料を合わせて火にかけ、冷ましてから3を漬ける。

春キャベツの梅和え

キャベツのせん切りに梅干しをもみこむだけ。
ごまの香りでおいしさ倍増！

材 料

キャベツ …… 3枚
塩 …… 少々
梅干し …… 1個
いりごま …… 少々

◆作り方

キャベツは1㎝太さのせん切りにしてボウルに入れ、種をとってほぐした梅干し、塩、いりごまを加えて軽くもみ、冷蔵庫でなじませる。

甘みが増します
ゆでて、煮て

アクがないので、さっとゆでたら水にとらずにざるに広げて冷まします。

■ お浸し（だししょうゆで）
＋からしでからし和え

■ 酢みそ和え

■ ポン酢がけ

■ いろいろ和えてみよう
・わさび漬け
・塩昆布
・なめたけ

キャベツのだし浸し

さっぱり！
ノンオイルの作り置き野菜料理

材 料

キャベツ …… 1個(400g)
だし汁 …… カップ3
酢 …… 大さじ3
薄口しょうゆ …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1
砂糖 …… 大さじ1と1/2

◆作り方

1 キャベツは1枚ずつ葉をはがし、沸騰したお湯に1枚ずつ入れて2～3秒ゆで、ざるに広げて粗熱をとり、細切りにする。
2 調味料を合わせ、1を浸す。

※汁ごと冷蔵庫で1週間位持つ

＊薄口しょうゆの方が色がきれい。
濃口しょうゆの場合は
【しょうゆ大さじ1＋塩小さじ1と1/2】

春キャベツの春巻き風

材 料（2人分）

キャベツ …… 2枚(200g)
鶏むね肉 …… 80ｇ
酒・塩 …… 少々
大葉 …… 8枚
小ねぎ …… 4本
きゅうり …… 1/2本

甘みそ
＊簡単に作るなら
みそ …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1
合わせて電子レンジで加熱します。

◆作り方

1 キャベツは葉をはがしてさっとゆで、ざるに広げて冷ます。
2 鶏肉は酒と塩少々をもみ込み、ラップをして電子レンジで加熱し、冷めたらほぐしておく。
3 きゅうりはせん切り、大葉は半分に切り、万能ねぎは2～3等分の長さに切る。
4 キャベツを広げ、手前に甘みそ少々を塗り、2と3をのせてくるくるときっちり巻き、食べやすい大きさに切る。

大皿に盛り付ければおもてなし料理になります。
甘みそのほか、辛みそやポン酢で食べてもおいしい！

炒めて、たっぷり

【和風におかか炒めも】
火を止める直前に削り節を回し入れ、しょうゆを加えて火を止め、よく混ぜる。

定番! 野菜炒め

**キャベツと
にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやし、にら…
何とでも相性バツグン!
野菜料理に困ったら、やっぱり野菜炒め!!**

焼きキャベツ

**春キャベツの時期のごちそう!
火の通し加減はお好みで。**

材 料
キャベツ …… 1/4個（100g）
オリーブ油
しょうゆ …… 少々
粗挽きこしょう

＊好みでにんにくを入れても

◆作り方
1 キャベツは葉をはがさずに、くし形切りにし、オリーブ油少々を入れたフライパンで焼く。
(炒めず、軽く焦げ目がつくまで両面を焼く)
2 しょうゆ少々を回しかけ、お皿にとって粗挽きこしょうを振る。

基本調味料でつくる

ホイコーロー

豆板醤さえあれば、基本の調味料だけで我が家の味ができます。

材 料（2人分）
キャベツ ……4枚（280g）
ピーマン …… 1個
豚薄切り肉 ……60g
(塩・こしょう・酒)
ねぎ・しょうが …… 少々
豆板醤 …… 小さじ1/2～
A
- みそ ……小さじ2
- 砂糖 ……小さじ1
- しょうゆ ……小さじ1
- 酒 ……小さじ1～2

油 ……大さじ1

◆作り方
1 キャベツ、ピーマンはざく切り、豚肉は下味をつけてほぐす。
2 フライパンに油を熱し、キャベツをさっと炒めて取り出す。
3 みじん切りしたねぎ、しょうが、豆板醤を炒め、豚肉を加えてよく炒める。
4 3にピーマンとAを加えてよくなじませ、2のキャベツを戻して炒め合わせる。

キャベツの巣ごもり卵

**目玉焼き+野菜炒めだけれど、
ちょっぴりおしゃれ♡**

材 料（2人分）
キャベツ ……2～3枚
にんじん
しめじ
卵 ……2個
油 ……少々
塩　こしょう

◆作り方
1 キャベツとにんじんは太めのせん切りに、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
2 フライパンに油をひいて1を炒め、塩、こしょうで味付けをする。
3 卵を落とすくぼみを作り、卵を割り入れ、ふたをして半熟になるまで蒸し焼きにする。

煮物ほか、いろいろ

P.17にロールキャベツの作り方が載っています

さっと煮

**キャベツの甘みを味わえる
おいしい煮びたしです。**

材 料（2人分）
キャベツ …… 2枚（120g）
油揚げ …… 1/2枚
きのこ …… 30g
だし汁 …… 50cc
塩 …… 少々
しょうゆ

◆作り方
1 キャベツはざく切り、油揚げは油抜きをして細切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
2 鍋にだし汁と塩を入れて沸騰させ、油揚げ、きのこを入れて少し煮る。
3 キャベツを加えてさっと煮、最後にしょうゆを加える。

キャベツのスープ煮

**寒い朝にはあったかいスープ！
あっという間にできます。**

材 料（2人分）
キャベツ …… 1/4個（100g）
にんじん …… 1/4本
ベーコン …… 1枚(20ｇ)
ブイヨン …… 1個
(またはコンソメ)

◆作り方
1 キャベツはざく切りに、ベーコンは1ｃｍ幅に、にんじんは短冊切りにする。
2 鍋に湯を沸かしてブイヨンを加え、ベーコンとにんじんを入れて煮る。にんじんがやわらかくなったらキャベツを加えて少し煮る。

おすすめ

春キャベツのスパゲティー

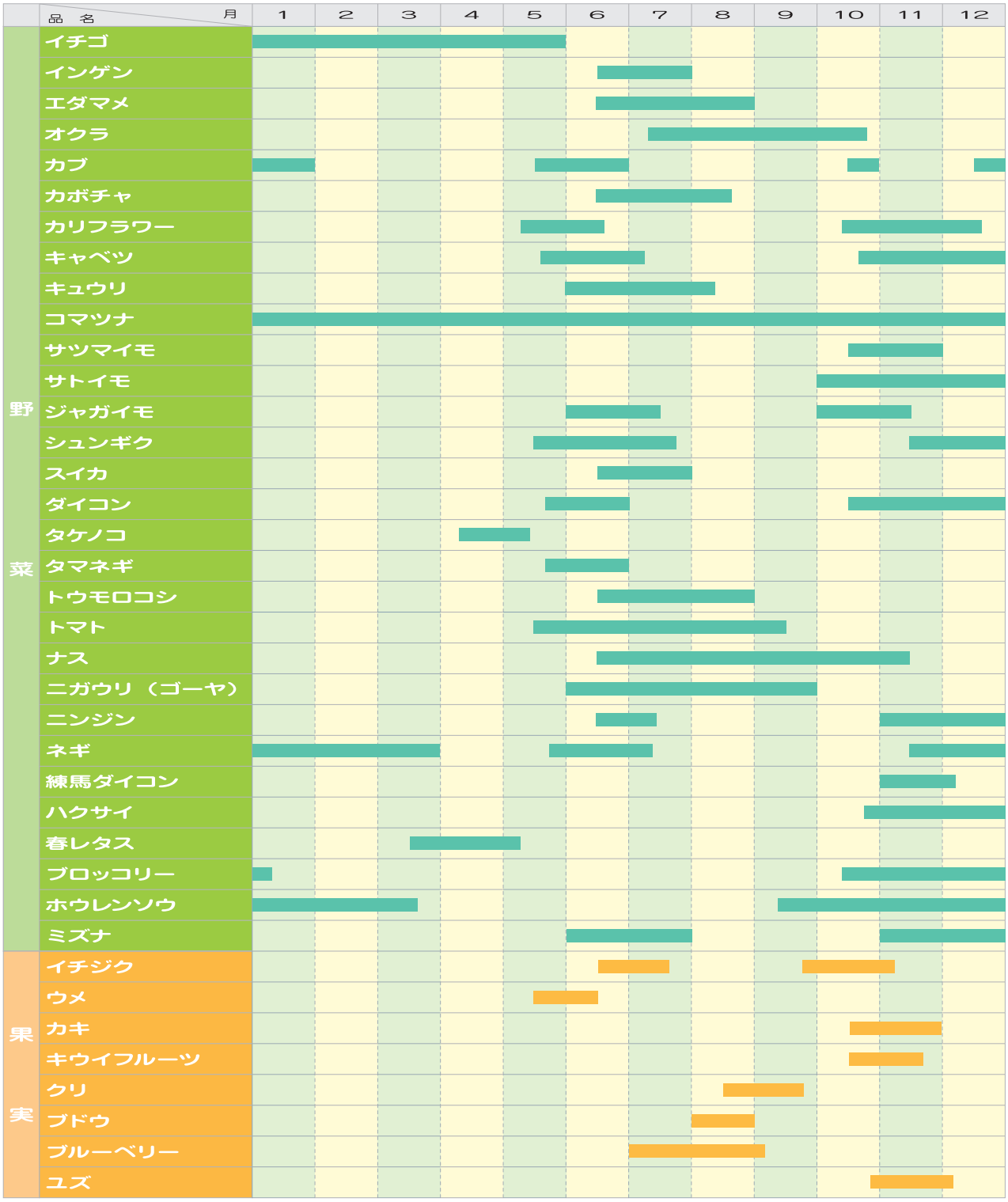
**とっても簡単！けれどとってもおいしい！
キャベツをたっぷりにして麺を減らせば、
カロリーダウンに。**

材 料（2人分）
キャベツ …… 4枚（280g）
にんにく …… 1かけ
唐辛子 …… 1本
スパゲティー …… 160g
オリーブ油
塩
こしょう

◆作り方
1 キャベツは芯をとって大きめにちぎる。
2 鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲティーを茹で、ほぼ茹だったら1を入れ、ひと混ぜしてざるにとる。
3 にんにくはつぶして刻み、唐辛子は種をとってちぎる。フライパンにオリーブ油と一緒に入れて火にかける。
4 3のフライパンに2を加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を整える。

○練馬区の主な農産物の販売時期

※ あくまでも目安です。実際の販売時期とは異なる場合があります。



お問合せ先　練馬区……練馬区産業経済部都市農業課　Tel. 03−5984−1403
JA 東京あおば…… JA 東京あおば地域振興部　Tel. 03−5910−3066

これからのねりまの食卓

このハンドブックを作成するにあたり、古くから、区内で生活をしてこられた方々に、年代を追って、各ご家庭の食卓のお話を伺いました。練馬区誕生の頃から、これまで社会状況は大きく変化してまいりましたが、これからも大事に伝えていかなくてはならないものがあることを、お教えいただきました。

本物の味の大切さ

ちょっと昔のねりまの食卓は、ご飯を中心に、自分で育てた、または身近なところでとれた旬の野菜を使った食事が基本でした。

旬のとれたてのしっかり味のある野菜と、削りたてのかつお節や煮干しなどの天然のうまみを生かした料理は、煮物やお浸し、和え物など調理方法はシンプルでも、味は本物、一級品の料理です。そして、年代をこえて継承されてきた安心できる食事です。子どもにとっては、特別嬉しい食事ではなかったかもしれませんが、やがて大人になった時、懐かしい思い出とともに家族の絆を呼び起こしてくれる我が家の味になります。こうして、親から子どもへ食文化として伝えられていきます。

自分で作って食べることの大切さ

ちょっと昔は、ほとんど素材から調理をして食事を作りました。食事ができるまでに多くの手間がかかり、家族が協力し合って食事の用意をしました。その中で子どもたちは、食品から料理になって食事になるプロセスを体験し、その技術を身につけ、食にまつわる伝統行事も親から子へ、地域で受け継がれてきました。

目の前に用意された食べ物は、どれだけの人の手がかかってできるものか、また、生き物の命をいただいていることも知っていました。生かされている自分を知り、それが自分を大切に生きることにもつながっていきます。『食を通して生きる力をはぐくむ』（食育基本法）ことが、意識しなくても毎日の生活の中で繰り返し行われていました。

食べることが限りなく消費することだけになってしまうと、食事を通して生きる力を感じることからかけ離れてしまいます。

今、一人ひとりが、健康のために食事を考え、季節や食材に関心を持ち、簡単な料理でもよいから自ら調理して、自分や家族の食事を守り、次の世代に伝えていくことの大切さを見直すことが求められています。

ちょっと昔の普通の食事

昭和 40 年代後半頃の平均的な食生活は、「ご飯、野菜の汁物、魚か肉などの主菜一品、お浸しなどの野菜」という、ご飯を中心とした一汁二菜の食事、これが栄養バランスに優れた、世界に誇る日本型の食事です。

外食や中食では主菜中心のおかずや高脂肪の食事になりがちですが、家庭で毎日、普通に食べてほしい、健康的な食事はシンプルなものです。

これからのねりまの食卓

身近なところでとれた本物の味がする、旬の野菜がたっぷり入った日本型の食事は心にも体にも優しい食事です。そういう食事を自分で作って食べる人が増え、こうした繰り返しの中で我が家の味や地域の食文化を次の世代に伝えていきたいと思います。

農地が身近にある、「ねりま」ならではの食育を、みんなで広げていきましょう。

健康づくり協力店をご存知ですか？

「健康づくり協力店」は、区民のみなさまの健康づくりを応援するために栄養情報の提供や栄養成分表示をしているお店です。区では「練馬区健康づくり総合計画」にある「食育を推進する」ために、健康づくり協力店普及促進事業を食に関する情報発信の事業として位置付けています。

毎日の生活の中で、食品を買ったり飲食店で食事をする時に「最近、野菜のとり方が少なくなかったかな？」などと、ご自分やご家族の健康や、日頃の食事のとり方を思いおこして、食事を作ったり料理を選ぶことが健康づくりの第一歩と考えて、健康づくり協力店事業を進めています。

平成２３年度は豆腐屋さんと一緒に豆腐料理のレシピを作成し、協力店のお店で配付していただきました。また、ＪＡの直売所等では「野菜とれとれ！」のポスター掲示のご協力いただき、野菜レシピの配布もしています。

平成24年度はお寿司屋さんの協力により、お寿司のエネルギー量がわかるポスターを作りました。また、青果店さんとともに野菜レシピを作成して配布しました。

今後は区内の飲食店で食事をするときに、≪エネルギーを控えめにしたい方が選べるメニュー≫があるお店や、血圧が気になる方が≪塩分控えめにすることができる≫お店など、区民の皆様の健康づくりに協力していただける飲食店が増えるように、取り組んでいきます。

汁物の汁を少なめにしましょうか？

今日の「カロリー控えめご膳」はこちらです！

お客さまの健康を気づかうお店がいっぱい！の「健康都市ねりま」を目指します。

―練馬区食育推進ネットワーク会議―

練馬区では農地の多い練馬ならではの食育を推進していくために、平成 19 年７月、区民、学識経験者、食育関係団体の代表者を構成員とする「練馬区食育推進ネットワーク会議」を設置し、「ねりま」らしい食育の推進のための情報交換等を行っています。
今回の「食育実践ハンドブック」作成に当たり、ちょっと昔のねりまの食卓のお話しを聞かせてくださった方々は食育推進ネットワーク会議の委員からご紹介いただきました。

掲載料理一覧・取材協力者

	頁	レシピ名	取材協力者
思い出の食事	7	にらたっぷり餃子	「昭和10年代～サラリーマン家庭の食卓」桜台H家
	8	白いご飯の塩むすび･塩鮭	「昭和20年代～サラリーマン家庭の食卓」向山地区
	9	手作りカレー	「サラリーマン家庭のこどもの食卓」向山地区
	11	父が作った「魚のつみれ」	「昭和20年代～商家の食卓」練馬K家
	13	たらし焼き	「昭和20年代～専業農家の食卓」南大泉T家
	14	焼きビン	「昭和20年代～兼業農家の食卓」田柄A家
	15	糧(かて)うどん	「兼業農家に嫁いで」田柄A家
	16	蒸しパン	「昭和30年代～サラリーマン家庭の食卓」西大泉T家
	17	ロールキャベツ	「昭和40年代～サラリーマン家庭の食卓」大泉町H家

	頁	レシピ名	頁	レシピ名
野菜とれとれ！ねり･まの大根	20	大根サラダ[フレンチドレッシング]	22	ふろふき大根　きのこあん
	20	大根と帆立のサラダ	22	大根の皮のキンピラ
	21	しょうゆ漬け	22	大根の葉の炒り煮
	21	ゆずこぼし風	23	自家製切干大根
	21	ぶり大根	23	切干大根の南蛮漬け
	21	大根と白滝の炒め煮	23	切干大根の松前漬け
	22	ふろふき大根　ゆず味噌かけ	23	切干大根の煮物
野菜とれとれ！ねり･まのキャベツ	24	キャベツ+みそ／甘みそ	26	野菜炒め･おかか炒め
	24	キャベツ+マヨネーズ／みそマヨネーズ／しょうゆマヨネーズ	26	焼きキャベツ
			26	ホイコーロー
	24	キャベツ塩もみ	26	キャベツの巣ごもり卵
	24	キャベツの甘酢漬け	27	さっと煮
	25	春キャベツの梅和え	27	キャベツのスープ煮
	25	キャベツのだし浸し	27	春キャベツのスパゲティー
	25	春キャベツの春巻き風		

各年代の献立例

昭和22年の献立例
麦ご飯　350g
野菜のみそ汁(野菜70g)
めざし　2本
漬物(40g)

昭和35年の献立例
麦ご飯　400g
野菜のみそ汁(野菜40g)
肉じゃが(肉18g･じゃがいも･にんじん等)
漬物(40g)

昭和45年の献立例
ご飯　350g
けんちん汁(豆腐･野菜･炒め油)
さばのみそ煮(魚80g)
お浸し(青菜70g)

平成22年の献立例
ご飯　150g
鶏のから揚げ　90g
ポテトのチーズ焼き(芋･チーズ･バター)
マヨネーズサラダ

本冊子作成
料理提供

健康推進課栄養指導担当係
豊玉保健相談所栄養指導担当係
北保健相談所栄養指導担当係
光が丘保健相談所栄養指導担当係
石神井保健相談所栄養指導担当係
大泉保健相談所管理係栄養担当
関保健相談所管理係栄養担当

練馬区公式ホームページ
「ねりま」の食育のご案内

「ねりまの食育」ホームページをごらんください！
http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/hoken/shokuiku/index.html

平成２５年（2013年）１月発行
発行：練馬区健康福祉事業本部健康部健康推進課
〒176-8501 東京都練馬区豊玉北６－１２－１
電話：０３－５９８４－４６７９（直通）
（健康推進課栄養指導担当係）

＊この冊子の印刷には、環境と健康に配慮して再生紙と、大豆油インキを使用しています。

chotto mukashino nerimano shokutaku korekarano nerimano shokutaku chotto mukashino nerimano shokutaku korekarano nerimano shokutaku