

加古川のご当地鍋 × 川西小5年生

こゝがわなべ

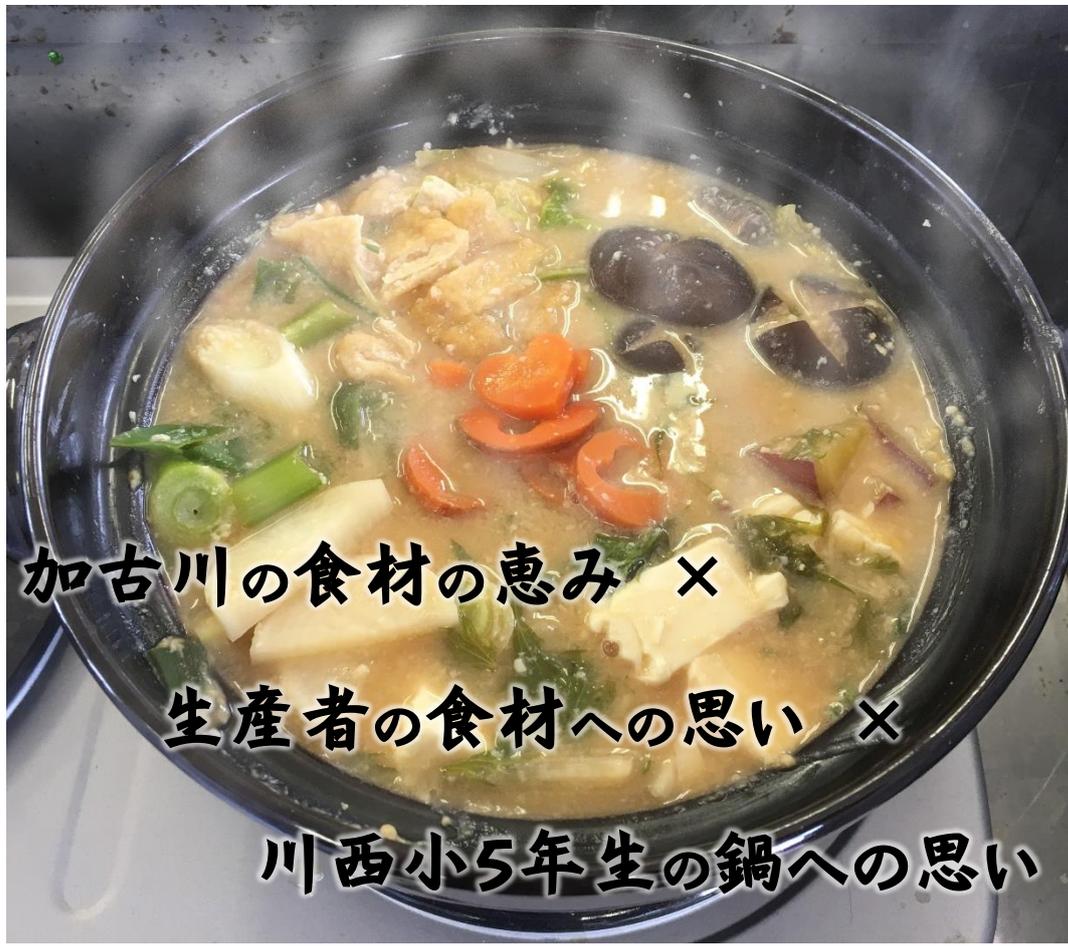
恵幸川鍋



ひとの“思い”で

みんなを笑顔に！

このパンフレットは、川西小学校5年生が「総合的な学習の時間」に作った加古川のご当地鍋である「恵幸川鍋」と、お世話になった地元の生産者のみなさんを紹介するパンフレットです。文章やレイアウトは子どもたちで考えて、担任の先生が制作をしてくれました。



加古川の食材の恵み ×

生産者の食材への思い ×

川西小5年生の鍋への思い



加古川のご当地鍋 × 川西小5年生



加古川には全国に自慢できるほどのすばらしい食材とその食材を育んでくれる生産者がいます

そんな加古川の食材と
その食材に込められた生産者の”思い”を
たくさん詰め込み、
「”思い”で人の心を温め、笑顔にする鍋」
を目指し、川西小5年生だけの「恵幸川鍋」をつくりました



わたしたちが見つけた「恵幸川鍋」に使わせていただいた

全国に自慢できる加古川の食材です

1つ1つの食材に

生産者のたくさんの“思い”が込められています

昆布(前島こんぶさん)

とうふ・油あげ(八幡宮農組合さん)

味噌(高松味噌・高松さん)

にんじん(松井農園・松井さん)

酒かす(岡田本家・岡田さん)

しいたけ(池秀・池本さん)

白菜(川西小5年生)

大根(川西小5年生)

サツマイモ(小河さん)

お米(櫻井さん)

ねぎ(三村さん)

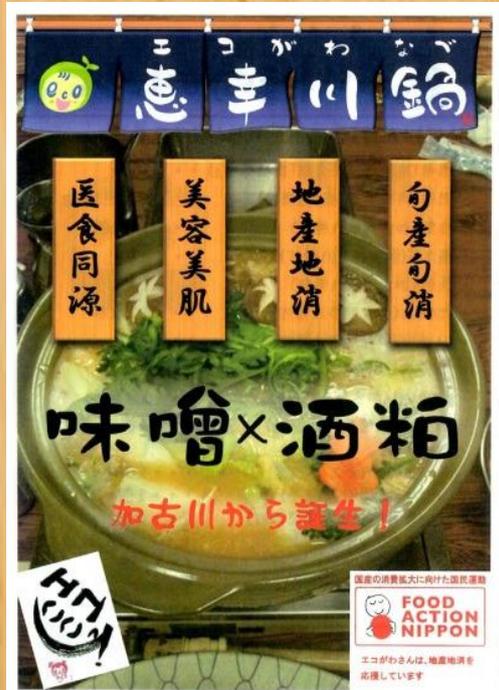
恵幸川鍋とは？

恵幸川鍋（エコがわなべ）は、加古川を盛り上げようとする加古川市職員の自主研修グループ「エコがわさん」が開発をした、味噌と酒かすの風味が豊かな加古川のご当地鍋です。

恵幸川鍋は、

- 「地産地消である」
- 「岡田本家の酒かすと高松清太夫老舗の味噌を使う」
- 「旬の野菜を使う」
- 「加古川を愛するみんなのものである」

に、自分たちで考えたオリジナルを1つ加えた、5訓からなっています。



ゆるキャラ「エコがわさん」



高松清大夫老舗の
「高松味噌」→

岡田本家の
←「盛典」の酒粕



川西小学校5年生 との出会い・・・

私たちは川西小学校5年生です！加古川市立川西小学校は、加古川市の西部に位置する小学校で、5年生は56名が毎日元気に学習をしています。

今年の5年生が「恵幸川鍋」に出会ったのは、総合的な学習の時間です。今まで「恵幸川鍋」のことは知りませんでしたが、先生からの提案で学習がはじまりました。

4訓目を「自分たちで作れるものは作る」と決めて学習をはじめましたが・・・何となく「おいしい鍋を作りたい」という気持ちがあるだけで、最初は何を学習していいか分かりませんでした。しかし、「恵幸川鍋」を開発した藤本さんに出会ったことで、どんどん「恵幸川鍋」に夢中になっていきました。



川西小学校5年生



川西小学校の校舎

これまでの

学習のあゆみ

川西小学校5年生だけの
「恵幸川鍋」が完成するまでに、
わたしたちがどんな学習をしてきたかを
紹介します!



「恵幸川鍋」の開発者 藤本さんのお話

「恵幸川鍋」の開発者である加古川市役所の藤本さんにお越しいただきました。

「心が温まり、加古川が盛り上がる鍋をつくりたい」という“思い”から鍋の開発に取り組んだ藤本さん。高松味噌と岡田本家の酒かすとの運命的な出会いをし、何度も何度も研究を重ねた結果、今の「恵幸川鍋」が完成したそうです。

そんな熱い熱い「恵幸川鍋」への“思い”を聞いて、わたしたちも藤本さんに負けないくらいの鍋を作りたいと思いました。

はじめて食べた「恵幸川鍋」の味も最高で、とっても心が温まりました。



藤本さんのお話



「恵幸川鍋」の試食

「岡田本家」の 岡田さんのお話

日本酒「盛典」で有名な「岡田本家」の岡田さんにお越しいただき、日本酒がどのように作られていくのか、そして、苦労やこだわりをお話いただきました。

「恵幸川鍋」で使用するのは、日本酒の搾りかすである酒かすですが、その酒かすがとれる方法についても写真とともにわかりやすく教えていただきました。しっかりとメモをとりながら真剣に話を聞いて、「日本酒の仕込みは大変だが、加古川にはこんなお酒があるんだよ、とみんなが自慢できるお酒をつくりたい」という岡田さんの熱い“思い”をしっかりと受け取りました。



岡田さんのお話



甘酒の試飲

具材についての 話し合い

みんなで話し合い、「恵幸川鍋」の具材を決定しましたが、意見が分かれたのが、「恵幸川鍋の具材をただでもらってもいいのか」ということです。

そこで、賛成派か反対派に分かれて討論会を行いました。賛成派は「型崩れをした捨てるつむりの野菜をもらえばエコにもなるし、農家の人の野菜への思いも大切にできる」と、反対派は「ただでもらうと、生産者を損な気分にならせない、みんなが笑顔になれない」という意見をぶつけ合いました。最後は、自分たちだけでは答えが出ないということで、農家の人に聞いてみようという結論になりました。



討論の様子



グループでの話し合い

「松井農園」の 松井さんのお話

農家の人の話を聞きたいということで、稲美町にある「松井農園」の松井さんにお越しいただき、農業についてお話をいただきました。

天気に左右される農業の大変さを聞いただけでなく、わたしたちが疑問に思っていた型崩れした野菜についてのお話もしていただきました。また、「生産者が何に対して価値を感じるか考えてほしい」と、考えるきっかけをいただきました。

もう一度みんなで話し合い、「農家の人が苦労して育てた野菜。型崩れした野菜ではなく、きれいな野菜を食べてほしいに決まってる!ちゃんと買わせてもらおう!」という結論になりました。



松井さんのお話



野菜作りのアドバイスも

大根と白菜の栽培

自分たちで決めることができる「恵幸川鍋」の5訓目を、わたしたちは「自分たちで作れるものは作る」に決定したので、自分たちで作るものとして、大根と白菜を栽培することに決定しました！

畑は大豆を育てていたため、最初はプランターで栽培をしていましたが、「松井農園」の松井さんのアドバイスで畑に植え替えをしました。すると、どんどん大きく育っていき、立派な大根と白菜を収穫することができました。

虫に食べられないようにするために畑にトンネルを作るなど、色々工夫をしながら心を込めて栽培しました。



種をまき



白菜の収穫

「高松味噌」の高松さんと味噌仕込み

400年の歴史のある「高松味噌」。そんな「高松味噌」の高松さんにお越しいただき、味噌についてのお話と、一緒に味噌仕込みをしていただきました。

味噌についてのお話では、味噌の歴史や味噌づくりの苦労やこだわりについて丁寧にお話いただきました。

そして、待ちに待った味噌仕込み。高松さんに用意していただいた米こうじ3kgと塩600gを混ぜ合わせ、7月から自分たちの手で育てた大豆800g（前日に炊いておきました）と練り合わせました。

本来、味噌の発酵期間は1年ですが、今回は2月までの5か月間。川西小5年生と高松さんの思いのこもった特別な味噌がおいしいのはきっと間違いなしです。



大豆の収穫



高松さんと味噌仕込み

鍋づくりへの“思い”を煮込む

お家の人に聞いたり、産地直売所に行ったり、自分たちで加古川で生産される食材を調べ、その中から買わせていただく生産者のみなさんを決定しました。

また、わたしたちの鍋作りに共感してもらえるように、生産者のみなさんに伝えるわたしたちの「恵幸川鍋」への“思い”をみんなであらためて固め直しました。



クラス全体で話し合う様子

川西小学校5年生の「恵幸川鍋」への“思い”

- たくさんの人の“思い”で、食べた人の心を温め、思わず笑顔になる鍋にしたい！
- 全国に自慢できる鍋にしたい！
- 加古川の食材や生産者のことをもっと知ってもらいたい！
- 加古川を盛り上げ、加古川市民をチームのようにしたい！

生産者のみなさんに食材をお願い

伝える“思い”が固まれば、決定をした生産者のみなさんにお願いをするのみです。

場所や時間の関係で、実際に会ってお願いできないので、わたしたちの“思い”がしっかりと伝わるように、手紙と寄せ書きとビデオレターを生産者1人1人に作りました。

わたしたちの思いが届き、右の写真のようにこんなにもたくさんの加古川の食材の恵みを集めることができました。



手紙を書く様子



ビデオメッセージ



～地元の食材の恵み～

川西小5年生の「恵幸川鍋」が完成！

地元の食材も集まり、あとは調理をするのみ。おいしい鍋の作り方も調べ、実際に調理をおこないました。だけど・・・そんなに難しくないと思っていた鍋づくりですが、なかなかうまく煮えなかったり、根菜類がまだ固かったり、汁がなくなってしまう・・・と、なかなかうまくいかず、「恵幸川鍋」の開発者の藤本さんに食べさせてもらった鍋のようにはいかなかったところたくさんありました。それでも、地元の生産者のみなさんのたくさんの“思い”が込められた鍋、川西小5年生の“思い”が込められた鍋、みんなで楽しく作って食べた鍋には大満足で、みんなが幸せな笑顔になることができました！

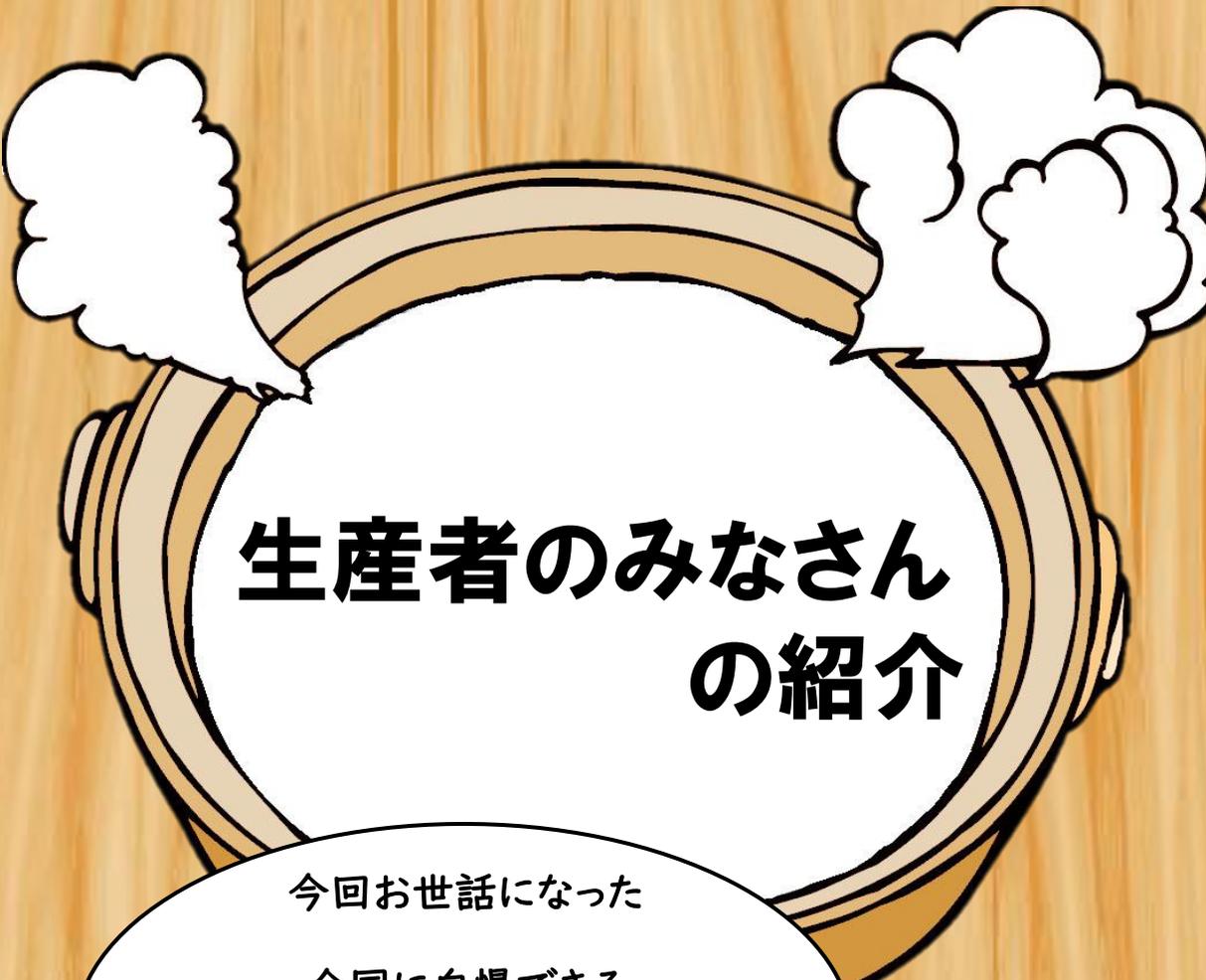
2月にお世話になった方々を招待して試食会をするので、それまでにさらにおいしい鍋を目指して研究をしていきたいと思えます。



完成した川西小5年生の「恵幸川鍋」



みんなで楽しく作っておいしく食べました



生産者のみなさんの 紹介

今回お世話になった
全国に自慢できる
加古川の食材と生産者のみなさんを
紹介します!



高松味噌

高松清大夫老舗 高松 清英さん



「高松味噌」

高松清大夫老舗さんについて

400年続く変わらぬ味噌づくり

「高松味噌」は、400年続く伝統的なお味噌です。添加物を一切使わず、兵庫県産の米と大豆、赤穂の塩というシンプルな材料ですが、こだわりの製法は昔から変わりません。

喜んでくれる人のために

高松さんに一番つらい仕事を聞いてみると、こうじを作る作業だとお話されました。こうじは生き物なので、こうじ作りの作業の4日間は目が離せないそうです。さらに、朝は3時から作業を開始。ここまで苦勞をされて、おいしい伝統味噌が作られているのです。

これだけの苦勞があるのに、やめたいと思ったことはないのか聞いてみました。すると、「やめたいと思うのは毎日です。」と答え後、こう付け足しました。「添加物を使ってないし、作るのは大変。でもうちの味噌を食べて、喜んでくれる人がいるから続けています。」とお話されました。

このお話を聞いて、私たちは生産者の思いを大切にしようと思いました。

食べた感想

甘味のある優しい味わい

「高松味噌」は川西小学校の給食のお味噌汁にも使われています。子ども達の中でも人気のメニューで、すぐに空っぽになってしまいます。家で飲む味噌汁よりも甘味があって、とっても優しい味です。「岡田本家」の酒かすとの相性もバッチリで、お互いの味を引き立て合いながらとっても美味しいです。本当におススメで、みなさんにも食べてほしいので、ぜひ買って試してみてください。

おススメ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

ふぁーみん神吉店・八幡店
ヤマトヤシキ で買うことができます

酒かす

岡田本家 岡田 洋一さん



岡田本家の酒かす

岡田本家さんについて

伝統守り抜く 加古川唯一の酒蔵

創業は明治7年で、今では加古川に残る唯一の酒蔵です。日本酒「盛典(せいてん)」をはじめ、数々の日本酒を造っています。岡田さんは家業を継いで、今では6代目だそうです。

自慢できるお酒を

一番大変な作業についてお聞きすると、「お酒造りで大変なのは仕込み作業で、こうじは生き物だから、毎日のお世話が大変です。」とお話くださいました。また、こだわりについてもお聞きすると、「大変なこともたくさんあるけど、“加古川にはこんなお酒があるんだよ!”と自慢できるようなお酒を造りたい。」とお酒造りへの熱い思いを語ってくださいました。



岡田本家の「盛典」



仕込みをする岡田さん

食べた感想

恵幸川鍋のうまみを引き出すやさしい甘味

酒かすは、日本酒をしばった後に出てくるかすのことです。今回、恵幸川鍋づくりで酒かすを使って食べましたが、酒かすは、恵幸川鍋に重要な「うまみ」や「心をあたためる」を引き出す秘けつだと感じました。優しい甘味があり、食べると体だけでなく、心もあたたまりました。(試しに飲ませていただいた甘酒もとっても甘くておいしかったです) もちろん、加古川自慢の日本酒「盛典」もぜひ飲んでみて下さいね。



岡田本家の甘酒

おすすめ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

ヤマトヤシキ や にじいろふぁーみん
岡田本家の酒蔵に 行けば買えます

昆布

前島食品 さん



前島食品の切出し昆布

前島食品さんについて

ひとと共に 新味を作る前島食品

川西小学校から歩いて一分、学校からも見える場所にある「前島食品」さん。そんな身近にある「前島食品」さんですが、川西小学校建てられるずっと前の1923年創業の歴史ある昆布の食品会社です。

おいしい笑顔の輪が広がるように

前島食品さんは、わたしたちの恵幸川鍋が目指すように、「ひとが集う食卓を豊かにすること、ひととひとの笑顔の輪がもっと広がっていくこと」を大切にされています。食べてもらう人のことを一番に考え、共に新しい味を創造していくこととして、企業精神を「共生」とされているようです。

また、古くから日本人が愛した「うまみ」を大切にし、つねに新味に挑戦し、新商品を出そうとするところも見習いたいです。



おやつわかめ→

←乳酸菌入りの酢昆布



食べた感想

香りやうまみを引き立てる だしの主役

袋を開けた瞬間から、昆布の甘くて香ばしいかおりがして、「このまま食べてみたい!」という子がいるほどでした。また、鍋に入れて火をつけてしばらくすると、部屋全体に昆布のだしのいい香りが広がりました。「恵幸川鍋」が出来上がり食べてみると、メインの味噌と酒かすの味を“ドン”と引き出ししてくれているのを感じました。あらためて、「前島食品」さんの昆布はすごいなと感じました。近くのスーパーでも買えるので、ぜひ、いろんな料理に使ってみてください。

おすすめ度

★★★★★ (5点満点)

買える場所

近くのスーパーに行けば買えます
(「たべたろう」マークが目印です)

とうふ・油あげ

八幡宮農組合 さん



油あげ と とうふ

八幡宮農組合さんについて

地域に根ざした農業の発展へ

「八幡宮農組合」は、平成17年に設立されました。営農組合は次の3つの理由から設立されました。①地域農業の持続的発展②地域の女性や高齢者等幅広い人材活用③小規模農家が安心して農地を預けられる新たな農地の受け手、というように、地域に根ざした農業の団体として活動をされています。

地元のを地元で食べてもらう

「八幡宮農組合」では、年間10~16トンの地元大豆が、とうふや油あげなどに加工されるそうです。天候不順などで、どれだけ大豆が収穫できるかわからないところは大変なところですが、化学調味料などを使わないところにこだわっているそうです。また、地産地消として、「地元大豆を使って、地元の人に食べてもらうこと」にこだわりをもって生産をされているそうです。

「八幡宮農組合」では、大豆以外に、デュラム小麦を使ったパスタにも力を入れているそうなので、ぜひ買って見て下さいね。

食べた感想

大豆の味がするとうふ・全てのうまみが染み込んだ油あげ

とうふは鍋に入れずに生で食べてもおいしいくらいおいしかったです。他のとうふとは違って、大豆の味がしっかりしていたし、生産者の”思い”も感じました。今回、一番人気だったのは油あげです。油あげに味噌や酒かすのうまみ、野菜のうまみ、生産者の”思い”がしっかりと染み込んで、とってもおいしかったです。いろんな料理に合うと思うので、ぜひ買って使ってくださいね。「八幡宮農組合」さん、ありがとうございました。

おすすめ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

ふぁーみん神吉店・八幡店
に行けば買えます

にんじん

松井農園 松井 義輝さん



松井農園のにんじん

松井農園さんについて

稲美町の熱い農家さん

「松井農園」は稲美町にあります。松井さんは、2001年より農家になられ、トマトやお米をはじめ、いろんな野菜を育てられています。今回私たちの「恵幸川鍋」のために、にんじんを使わせていただきました。

見て笑顔、食べて笑顔、話して笑顔

松井さんには、にんじんを使わせていただいただけでなく、農業の大変さも教えていただきました。松井さんは、野菜作りを通して、ただおいしい野菜を作るだけでなく、「見て笑顔、食べて笑顔、話して笑顔の野菜」を作ることを目指されているようです。私たちも松井さんのように、おいしただけでなく、食べた人を笑顔にできる鍋づくりをしたいと思いました。



ビニールハウス



お米を育てる田んぼ

食べた感想

色あざやかで やさしい甘味

松井さんのにんじんは、見た目がすごくあざやかで、見た目だけでも、松井さんの野菜への思いが伝わってくるほどです。(わたしたちは心が温まるようにハート型に切ってみました) 味もすごく甘みがあって、スーパーで買うにんじんとは、全然ちがう味でした。にんじんもおススメですが、松井さん他の野菜もぜひ買って食べてみてくださいね。



ハートに切ったにんじん

おすすめ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

ふぁーみん八幡店・にじいろふぁーみんに行けば、松井農園さんのいろんな野菜が買えます

しいたけ

池秀 池本 秀和さん



池本さんのしいたけ

池秀さんについて

水へのこだわり

低カロリーで栄養たっぷりのしいたけ。「池秀」の池本さんは、加古川市の志方町でしいたけを栽培されています。

無農薬はもちろんですが、池本さんのこだわりの1つは、「水」です。90%以上が水分のしいたけは水に大きく左右されるようで、池本さんは「活性イオン水」を使用しているそうです。

菌床の声を聞く

2つ目のこだわりは「菌床の声を聞くこと」です。ハウスの中でも温度や湿度が違うため、菌床にとってベストな状態に保てるように心掛けているそうです。菌床の声を聞くと、「今が収穫のタイミング!」と菌床のほうから教えてくれるそうです。



たくさんの菌床



大きなしいたけ

食べた感想

しいたけが苦手な子も笑顔になるおいしさ

池本さんのしいたけを食べると、とてもふ厚くプリプリでとてもおいしかったです。クラスにはしいたけが苦手な子もたくさんいましたが、池本さんのしいたけは「おいしい!」と喜んで食べていました。味噌や酒かすの味がよく染み込んでいて、「恵幸川鍋」との相性もばっちりでした。池本さんのしいたけへの思いがとても感じられ、心もあたたかくなりました。わたしたちもその思いを大切に、鍋作りをしていきたいです。

おすすめ度

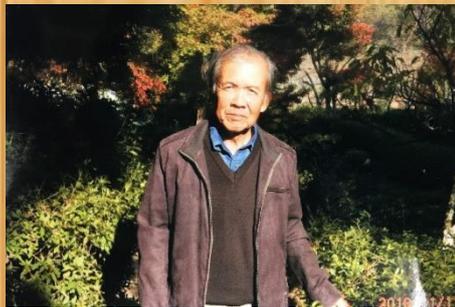
★★★★★(5点満点)

買える場所

にじいろふぁーみん・ふぁーみん神吉に行けば買えます

ねぎ

三村 達生 さん



三村さんのねぎについて

ベテラン農家が育てるねぎ

三村さんは加古川市の志方町でねぎなどの野菜を育てています。三村さんは長年にわたって農業をしているベテラン農家さんです。

川西小5年生の中に三村さんのお孫さんがいて、今回にわたしたちの恵幸川鍋のために特別に力を貸してくださりました。

食べた感想

はじめて知るおどろきの甘さ！

三村さんのねぎはとっても大きくて立派です。食べてみるとシャキシャキしているだけでなく、甘味が広がり、とってもおいしかったです。ねぎがあれだけ甘いとは知らなくて、そのおいしさにびっくりでした。

おすすめ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

ふぁーみん神吉店に 行けば買えます

さつまいも

小河 定男 さん



小河さんのさつまいもについて

真心のこもったさつまいも

小河さんは加古川市で長年にわたり農業をしていらっしゃる。川西小5年生の中に小河さんのお孫さんがいて、今回に特別にわたしたちの恵幸川鍋のために力を貸してくださりました。

食べた感想

心あたたまるホクホクの甘さ

小河さんのサツマイモはとっても甘みが強く、口に入れるとホクホクして口の中で溶けていきます。小河さんのサツマイモの甘みから、小河さんのたくさんの思いが感じることができました。

おすすめ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

販売はしていないそうですが、今回特別に提供していただきました

お米

櫻井 捷子 さん



櫻井さんのお米について

簡単ではないお米づくり

櫻井さんは、平津町でたった2人のお米の農家さんです。田植えから稲刈りまで、体にも負担がかかるほどたくさんのお米づくり。そんなお米づくりの苦勞についてもお手紙で教えていただきました。櫻井さんは今年でお米づくりを終えられるそうです。そんな最後のお米を食べれる私たちは本当に幸せです。

食べた感想

全ての味が染み込んだ雑炊

櫻井さんのお米は、今回はしめの雑炊として使わせていただきました。雑炊として使うことで、味噌・酒かす・野菜のうまみが全部のお米の中に染み込んで、とってもおいしい雑炊になりました。みんなが「おかわりしたい!」というほどおいしく、あっという間になくなってしまいました。

おすすめ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

販売はしていないようですが、今回特別に提供していただきました

大根・白菜

川西小 5年生



川西小5年生の大根・白菜について

思いをこめて育てた野菜

恵幸川鍋の5訓目として「自分たちで作れるものは自分たちで作る」ということを決定したので、みんなで相談して大根と白菜を育てることにしました。はじめはプランターで育てていましたが、松井農園の松井さんのアドバイスもあり、畑に植え替え、立派な大根と白菜を収穫することができました。

食べた感想

苦勞の分だけおいしい!

どんな味が食べるまでは不安だったけど、食べてみたらやっぱり自分たちで育てた野菜は美味しかったです。白菜はシャキシャキだったし、大根は味がよく染みていておいしかったです。育てるのは簡単ではなかったけど、がんばってよかったです。

おすすめ度

★★★★★(5点満点)

買える場所

思いを込めて育てましたが販売はしていません



のレシピ

【材料】4人前

- ・水 1L
- ・だしこんぶ 3枚 (前島こんぶさん)
- ・味噌 150g (高松清大夫老舗さんの「高松味噌」)
- ・酒かす 150g (岡田本家さんの「盛典」の酒かす)
- ・油あげ 1枚 (八幡宮農組合さん)
- ・とうふ 1/2丁 (八幡宮農組合さん)
- ・にんじん 1/2本 (松井農園さん)
- ・しいたけ 4個 (池秀さん)
- ・長ネギ 1/2本 (三村さん)
- ・さつまいも 1本 (小河さん)
- ・お米 2合 (櫻井さん)
- ・大根 1/2本 (川西小 5年生)
- ・白菜 1/4個 (川西小 5年生)



【作り方】

- ①タオルでこんぶをふく
- ②こんぶを入れて沸騰させる (細かく切って、そのまま鍋の具材にしてもOK!)
- ③酒かすを溶かす
(先に酒かすを入れると具材がやわらかくなりやすい!)
- ③火の通りにくい根菜類から入れて煮込んだら、味噌を溶かす
(しっかりと煮込みましょう!)
- ④油揚げと豆腐は最後に入れて、煮込んだら完成!

※にんじんをハートに切ったり、

しいたけを飾り切りすると見た目も◎



【ポイント】

- ・できるだけゴミが出ないように、調理するべし!(エコに!)
- ・みんなで作って、みんなで食べるべし!(笑顔に!)
- ・具材はやわらかくなるまで、しっかりと煮込むべし!
- ・シメは雑炊以外にも、ラーメンやうどん、パスタでもうまい!

地元の食材を使って
自分なりにアレンジしてみてね!



いろんな“思い”

次はあなたへ

届けたい

【パンフレット制作】

制作日	2019年1月
制作アイデア(構成・文章)	川西小5年生
制作	5年生担任