

はむ
はみ



hamuhami

は
み
波見で生まれたすてきなしシピ

すてきな わたしのふるさと

はむはみ
おいしく おいしくなれ
はむはみ

はむはみ

はむはみ
はむはみ
なんのじゅもん?



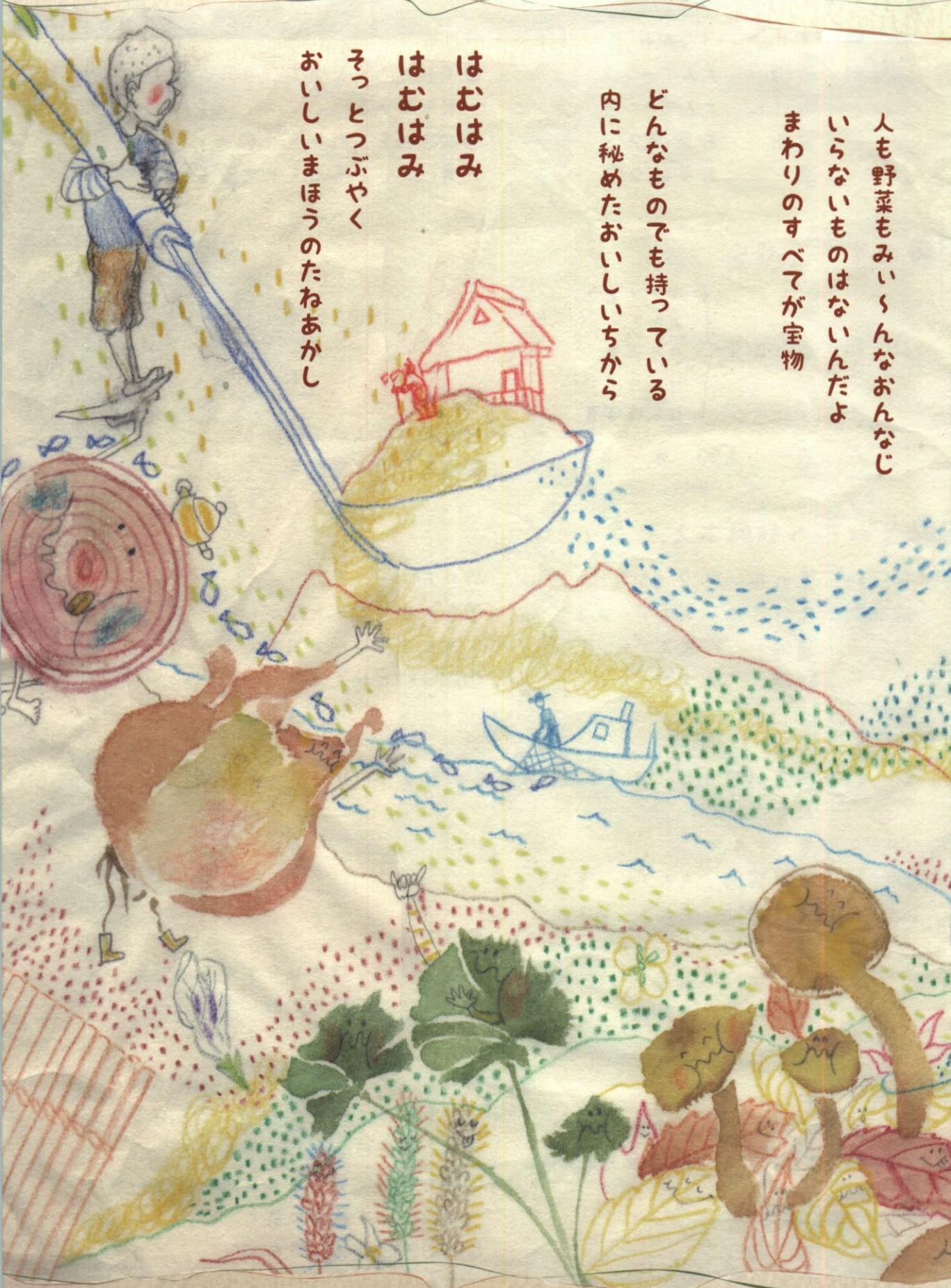
人も野菜もみいんなおんなんじ
いろいろのものはないんだよ
まわりのすべてが宝物

どんなものでも持つていて
内に秘めたおいしいから

はむはみ
はむはみ

そつとつぶやく

おいしさまほうのたねあかし



① シンコイカの炊いたん

材 料	イカ	3 つかみ
調味料	砂糖	大スプーン 2
	みりん	大スプーン 4
	醤油	お茶碗 2/3
	酒	お茶碗 2/3



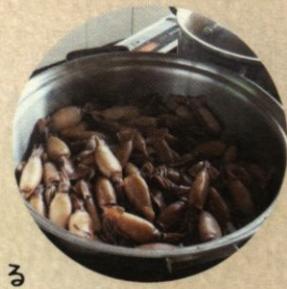
×3 作り方

×2 ①イカはさっとゆで、

×4 水気をきる

②調味料を入れた煮汁が

沸いたところに入れて煮る



② 山菜の天ぷら

材 料	春の山菜	ユキノシタ よもぎ タラの芽 リョウブ たんぽぽ等
衣…小麦粉・水・塩		



作り方

①衣をつけて油で揚げる

②塩をかけて食べる

③ 菜の花の胡麻あえ

材 料	菜の花	2 つかみ
調味料	すりごま	大スプーン 2
	醤油	大スプーン 1
	砂糖	スプーン 1



作り方

①菜の花はさっと湯がいて

水にさらし、水気をきる

②調味料と和える



④ 山菜ませくり御飯

材 料	山菜 (ワラビ・ふき)	刻んだものを 2 つかみ
人 参	1/2 本	
米	4 合	
調味料	薄口醤油	大スプーン 3
	濃口醤油	大スプーン 3
	だし醤油	大スプーン 1
	酒	お茶碗 1/2
	みりん	大スプーン 1



×2



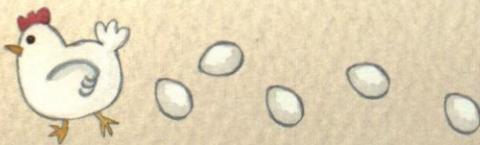
作り方

①山菜はアク抜きしたものを調味料で煮る

②煮汁ごと炊いたご飯に混ぜ込む

⑤ 味たまご

材 料	卵	5 個
調味料	だし醤油	お茶碗 1/2



作り方

①卵を水からいれて沸騰して 5 分煮る

②すぐに水にさらして卵を冷やす

③殻をむいて袋にだし醤油と卵をいれて

2 日ほど冷蔵庫に置く

⑤一日一回卵をこころがして

まんべんなくかかるようにする

波見の春を詰め込んだ。
ふるさとの味、おかあちゃんの味

はむはみ おべんと

暖かくなってきたらじっとしげんようなるわ、
山にはおいしいもんがいっぱいや、
でも人にはおしゃへん
秘密の場所にそれはあるんや
春の山菜
(ユキノシタ・よもぎ・タラの芽・リョウブ・たんぽぽ等)

① シンコイカの炊いたん

春になつたらシンコイカが
ようけられんんだよ
あまからお炊いたら
おいしいんだわ

② 山菜の天ぷら

見てもきれいなんやけど
食べるんもおいしいわな

③ 菜の花の胡麻あえ

⑤ 味たまご
春身の黄色いのん見ると
華やかな気分になるわよ

④ 山菜ませくり御飯

波見の辺では炊き込みご飯やないんやで、混せくり御飯なんや
昔、法事やらでつくった煮物があまつたら刻んで
御飯に混せたんが始まりなんや

うご

①うごを海水で洗う（水ではダメなのです！）

②ごみなどをとる

③干す

④乾燥したうごを木づちでたたき、小さな貝などを落とし、何度も木の中でゴミを取り除く

⑤ひたひたの水でとけるまで煮る

⑥バットなどにいれて固める



固まったものを切って胡麻和えや、生姜醤油などで食べる



ごみとり



干す



木槌でたたく



水の中でゴミを取り除く



煮る



固める

うちの料理はな
『だいたい』なんや、
ひとつかけとか、
鍋に2周とかいうて
おぼえたんやで
それで自分で味せて
もうちょっと砂糖がいるな
醤油がいるないうて
その家の味がでまるんやで

手の感覚で分量を決める
手は万能計量器具



ひとつかけ



ひとつまみ



清ちゃん

『自然に生きていくことは
しあわせだなあ
人と人がつながって
どんなひとにでもある、
小さな『しあわせ』の喜び。
そういうんが『一番大切なあ
ざもやは、ほんまにビニにでも
あることなん』

太田 清子
里波見を中心とした
元気なお母さんグループ「ぱうわう」代表
「ぱうわう」とは、
インディアン語で「楽しく集う」を意味する。

丹後の海藻をこよなく愛す波見のお母ちゃん 清ちゃん

好きな言葉は **『好きさ』**

うご

つて、なあくに？

ホンダワラにつく海藻（うご）がつくホンダワラの種類がある）

平安時代に朝廷に献上された海藻で、食糧飢饉の時保存食として各家庭で保存されていた。

そのため外に出回ることはなかった。

なんと二十年も保存できるらしい。

飢饉の時に人を救つたところから「お助人（おきゆう）」と呼ぶところもある。



あかもくまぜくりごはん

材 料	お米	4合
	人参	1/2本
	油揚げ	1枚
	あかもく	ひとつかみ
調味料	薄口醤油	お茶碗1/3
	濃口醤油	お茶碗1/3
	酒	お茶碗8分目
	みりん	大スプーン1



作り方

- ①お米は普通に炊く
- ②にんじんを切り、油揚げをお湯に通し油抜きをし、きる
- ③にんじん、油揚げ、あかもく、調味料をなべにいれ煮る
- ④少し煮詰まった具を汁ごと炊いた白米にいれて混ぜる

アカモクはそのまま御飯にのせて食べたり、サラダにしたり何にいれても、おいしいしいで

大根のアカモクあんかけ

材 料	大根	1/3
	人参	1本
	里芋	5~6個
	こんにゃく	1枚
	鶏肉	ひとつかみ
	あかもく	適当
	ネギ	(青みに)

調味料	だし汁	(じゅこ こんにゃく)
具材がつかるくらいたっぷり		
	醤油	お茶碗 1/2
	砂糖	大スプーン1
	酒	お茶碗 1/2
	みりん	大スプーン2



あかもくは、

- 1) 食する部分を手でしごいて軸から取り、ごみやヨコエビ類を取り除く
- 2) よく洗った後緑色になるまで30秒から1分程度湯通しする
- 3) 冷水で冷やし水を切る
もちろんそのまま食べれるが、煮物や御飯にいれるとまたおいしい。



作り方

- ①材料を一口大に切って、だし汁に入れて煮る
- ②具に火がとおってやわらかくなったら調味料を入れてさらにコトコト煮る
- ③最後 刻んだあかもくにだし汁をいれてまぜあわせ、鍋に戻し全体を混ぜる
- ④ネギや、大根の葉等青みのものを盛り付けの時にのせる

あかもく

つて
なあくに?
ホンダワラ科に属する海藻で、北海道の一部を除き、地域によって採取適期がことなる。

しそジュース



材 料

しそ	270g
水	3リットル
砂糖	300g
クエン酸	25g

ひがたに
日ヶ谷いうとこは・・・

ほんま、ええとこだで"え~



作り方

- ①しそをよくあらう
- ②お湯を沸かしてそこへしそをいれる
- ③沸騰してから5分煮詰める
- ④ざるで葉をとり砂糖とクエン酸を溶かす

冷蔵庫で保管して飲む

さといもとこんにゃくの炊いたん

材 料	日ヶ谷こんにゃく	2枚
	さといも	6個くらい

調味料	じゃこだし汁	さといもが充分つかるくらい
	濃口醤油	お茶碗1/3
	薄口醤油	お茶碗1/3
	酒	お茶碗1/3
	砂糖	大スプーン2
	みりん	大スプーン1 × 2



- ①鍋にだし汁を入れてさといもをいれて2、3分煮る
- ②①にこんにゃくをいれ沸騰したら調味料をいれ中火で煮込む

"自分たちで"やってることは当たり前に思っていたけど、あらためて話をしていたらすごいことをしてなんだなあと思ってきたわ。

ニニは自然も多いし静かで、歩いてても知った人ばかりで落ち着くんよ。歩いてても知った人ばかりで落ち着くんよ。



日ヶ谷加工グループ「日ヶ谷味工房」

前グループの活動中止に伴い特産品がなくなるのはもったいないと新メンバーにより、集落を越えて地域が元気になってほしいとの思いで再スタート。

こんにゃくや、みそ、小豆のおこわ等を製造している。

穏やかな笑顔の中に日ヶ谷を愛す気持ちや信念が熱く、メンバーにも慕われるグループの代表は藤原静代さん。

すきな言葉は・・・「日ヶ谷の方言」

『あだける』=二(け)る

『たばこする』=休憩する

『きばつとんなるかえ』=あいさつめたいなもの



日ヶ谷加工グループ「日ヶ谷味工房」
メンバーと高校生

藤原静代さん
「日ヶ谷加工グループ」「日ヶ谷味工房」代表

小サイズパウンド型1個分

材 料

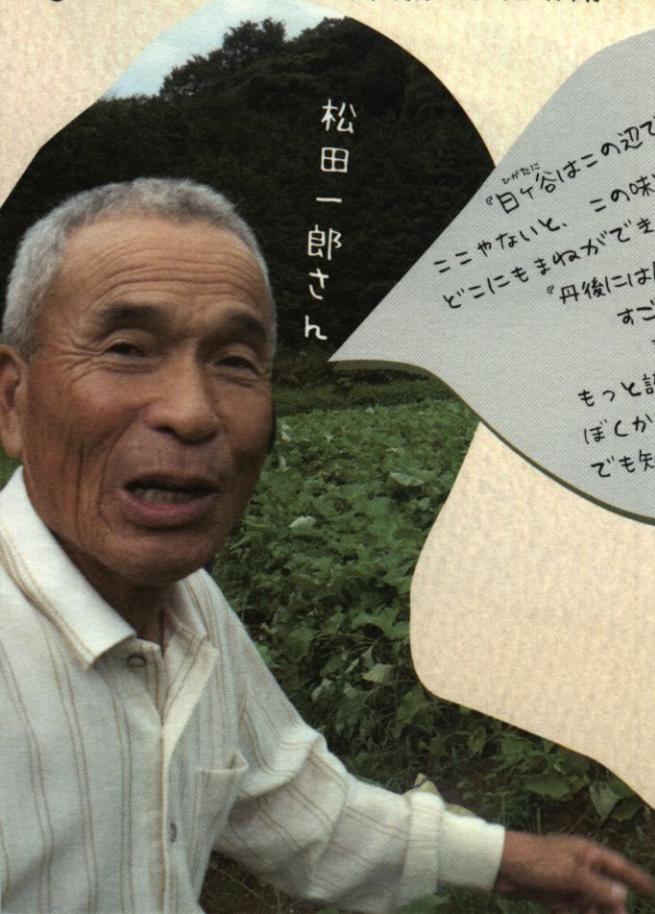
卵	2 個
無塩バター	100g
砂糖	80g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	7g
ココアパウダー	15g
チョコレート	板チョコ1枚
洋酒	大さじ1(やまもも酒かなければラム酒)
日ヶ谷ごぼう	120g ~ 140g
バター (ごぼうソテー用)	15g

ごんぼ（ごぼう）がおしゃれなケーキになるんやでえ



作り方

- ① ごぼうは泥をおとしてスponジで皮を削り、みじん切りにし、バターでソテーする
- ② バターとチョコレートを湯煎にかける
- ③ ②のバターにココアパウダーをいれよく混ぜる
- ④ 卵をボールに割りいれ、少しづつ砂糖をいれ泡立てて、文字が書けるくらい泡立てる
- ⑤ ⑤に③いれて、よく泡立てる
- ⑥ ④に具をいれてゴムべらで全体をませ、洋酒とチョコレートをいれざっとひと混ぜする
- ⑦ 小麦粉をふるっていれて、下からすくうようにおおきくさっくり混ぜる
- ⑧ 170℃のオーブン（中段）で45分焼く



松田一郎さん

『日ヶ谷はこの辺で一番の土質なんや、
ニニやないと、この味と香りは出へんや。』
『丹後には歴史があるんや、ほんまやで、
すごい歴史があるんや。』
調べたらびっくりすることばっかりや。
もっと誇りに思ったらええ、
ぼくかわいらんこといっぱいあるんや、
でも知りたい気持ちはいっぱいももっとんや。』

自分たちの住む土地に誇りをもつ力強いまなざしは
いつも日ヶ谷の自然をみつめている。

松田一郎
ごぼう栽培農家

天皇家に三回も献上したことのある
伝統野菜「日ヶ谷ごぼう」を栽培している。
香りが違う！はざわりがちがう！味がちがう！
日ヶ谷のすべてが育む、もはや日ヶ谷そのものなのだ。
ごぼうの話なら何時間でもできる、読書と相撲が大好き。

すきな言葉は

『まばっちゃんあ～るかえ～』

夏みかんケーキ

パウンドケーキ 20型1台分

材 料

小麦粉	200g
砂糖	160g
無塩バター	200g
たまご	4個
ベーキングパウダー	10g



無塩バターを室温に戻しておく、オーブンは180℃に予熱

作り方

② バターを泡だて器でよく混ぜる

(しっかり白っぽくクリーム状になるまで、←ここが大切)



③ 砂糖を2~3回に分けて混ぜる

④ しっかり混ざったら、たまごを割りいれる

⑤ 小麦粉とベーキングパウダーをふるっていれ、ゴムへらでさっくり混ぜる

⑥ 生地に夏みかんジャム 大スプーン6を入れ混ぜる

⑦ 170℃のオーブンで下段にて60分焼く



毎日のくらしなんかには自由があるけどやっぱり、
生きがいいうもんがないとなあ、
ごはんつくってみんながよーく食べるとうれしいんや。

嶋崎 郁子

食べることが大好きでもったいないことが嫌い。

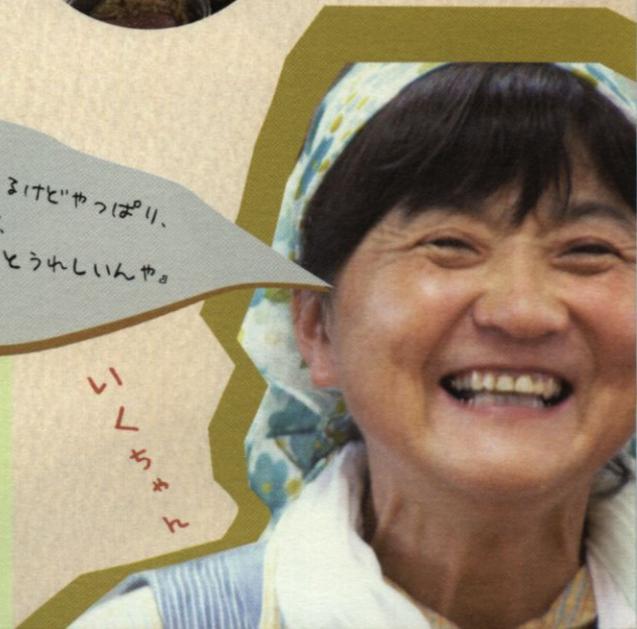
ご主人の「たけちゃん」は こころやさしい漁師。

嶋崎家の食卓は99%自給自足。

火事から守ったとされる「あかぢやびん」という妖怪が住む100年以上の歴史のある郁ちゃんの家は不思議と落ち着く。

好きな言葉は・・・丹後弁の

『よーけあるやな』=たこさんあるよ





家に帰れば台所からイキゴのあま~いにおい。

お母さんが畑の小さなイキゴを炊いてジュースをつくってる。

夏



ぽっけに塩をいれ、
いたどりをかじりながら
田んぼの横の小川にいって
シジミをとった。



のら犬に追いかけられて
泣きながら逃げ込んだ近所のおばあちゃんのおうちで
庭の柿をむいてもらって食べた。

秋



晴れた日は
草花で冠をつくって
つづじの花の蜜をすい、
小鳥をおいかけて山を走り回った。



親戚みんなでおもちをついて
粉だらけになって餅丸めをした。

冬



雨の日は
家にある傘を全部ひろげて重ね、
そのなかでおかあさんの握った
塩おにぎりを食べながら雨音を聞いた。

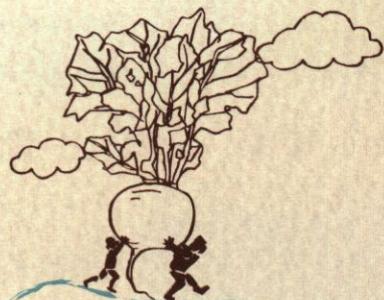
子どものころの記憶は、人や、風景、におい、音、食べ物でできている。



「はむはみプロジェクト」



「はむ」は「食む」、「はみ」は「波見」
自分たちの足元に広がる大地の「食」を楽しみ、
地球デザインスクールのある波見から発信しようとはじめました。
「丹後デザインプロジェクト」の地元高校生と一緒に活動して
きました。
一年を通して、地域にはいり、地域の方にお話を聞いたり、
一緒に調理をしたり、農作業をしたりもしました。
昔とはすこしづつ変わっていく自然や暮らしのなかでもずっと
変わらないものが、そこにはありました。
スーパーで売ってるものを買うだけでなく、
作る人の笑顔やその手、それができる土地の匂いや風の温度や
土の感触までを感じたい！知りたい！
そこには誇りと歴史と何気ない生活の一部がありました。
特別ではない、いつものささやかな幸せがちりばめられた日々、
それがとてもうらやましく思えます。



NPO 法人 地球デザインスクール



はむはみ
プロジェクト