



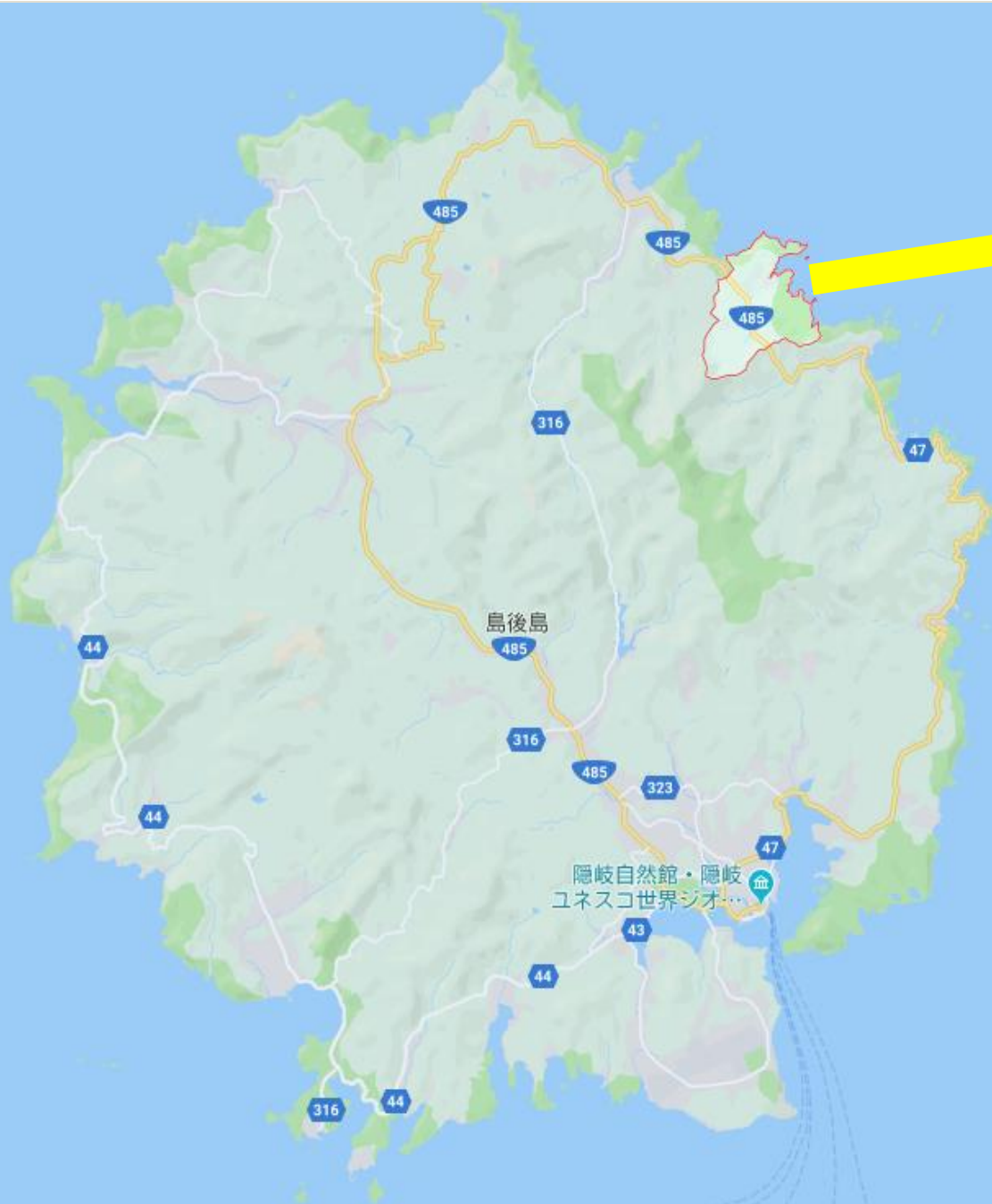
へか鍋のバトンタッチ

～次世代の君たちへ～

飯美地区

人口 28世帯 51人

([Http://toukei-labo.com](http://toukei-labo.com) 人口統計ラボ)

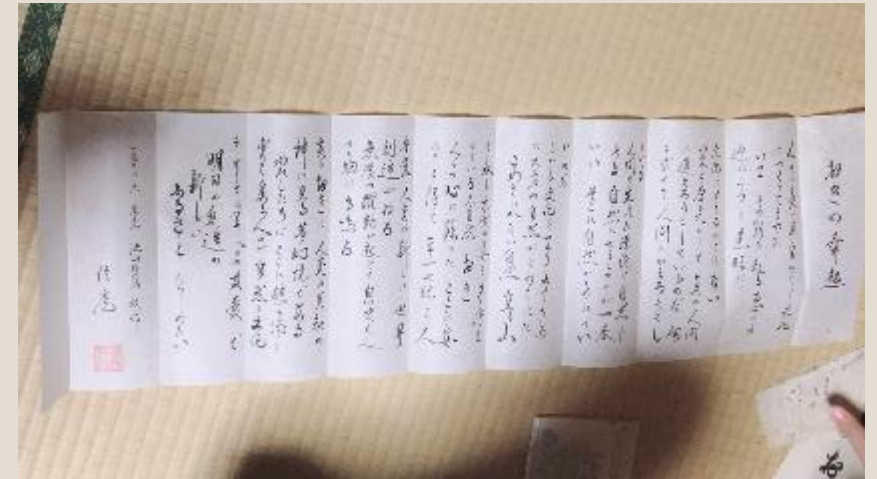


海が近い
船がすぐ出せる
山菜も採れる



地区の方がきれいに
掃除しているバス停
(トイレつき)

歴史



後醍醐天皇が使ったお椀!!



謎の古文書!!

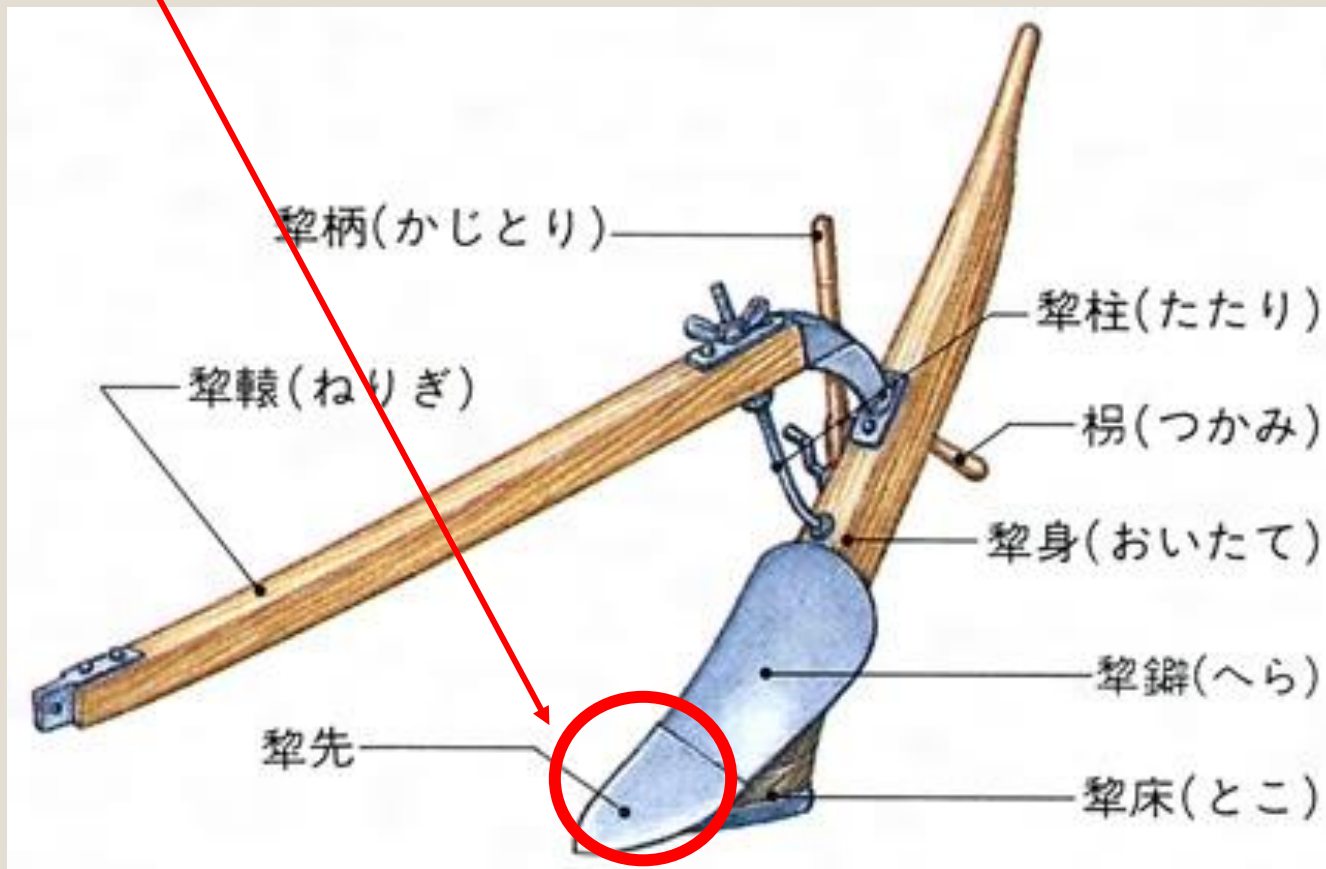


へか鍋とは????

へか鍋=魚のすき焼き

へかとは、農機具の犁（すき）の先の金属部分を鍋の代わりに使った

へか焼き（島根県）



隠岐の島では、魚のかわりに **さざえ** を使用していた



① 肉食禁止令!!

675年～明治4年 1200年間
(日本書紀より)



交通機関の整備 → 肉が簡単に手に入る

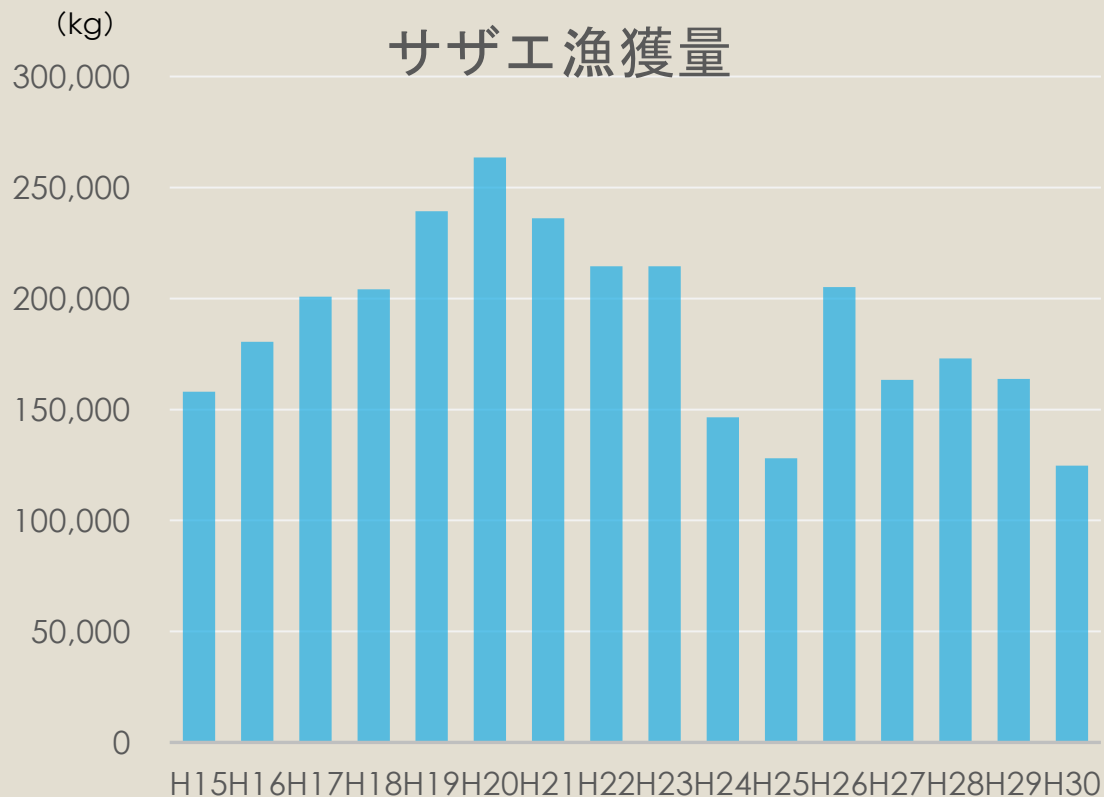
サザエ → 牛肉

へか鍋 → すき焼き

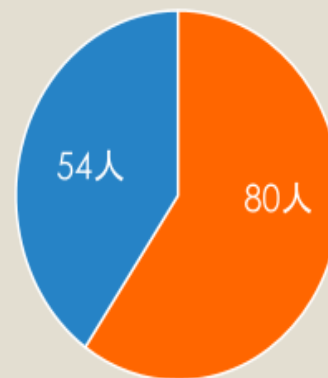


② サザエの価値!!

- ・ サザエが採れにくくなっている!!
- ・ 高いものだと思ってきている!!
- ・ 肉を使ったほうが安い!!

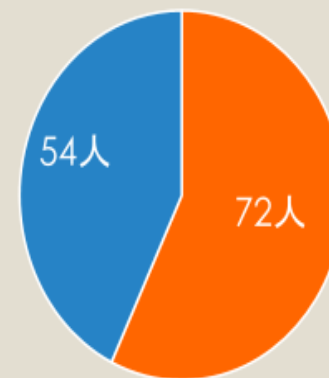


サザエは好きですか？（人数）



■ 好き ■ 嫌い

サザエは高価だとおもいますか？（人数）

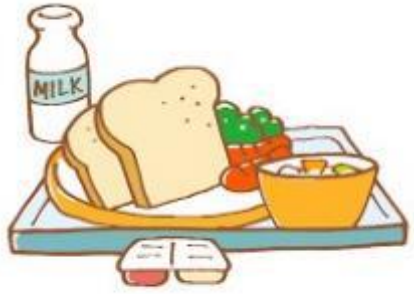


■ 高価だと思う ■ 高価だとおもわない

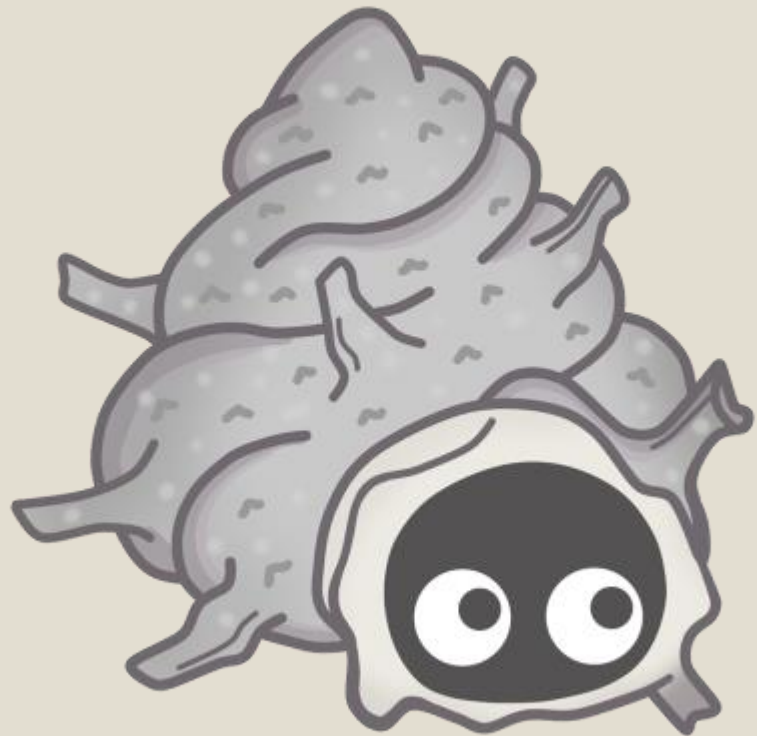
郷土料理「へか鍋」を守っていききたい

◦知ってほしい。

◦食べてほしい。



学校給食（ふるさと給食）で
子供たちに受け継いでもらいたい。



説明書を付ける

かわいいイラストを描く

クイズなどを載せる

実際に作ってみました！！



1回目



☆材料（4人分）☆

- ・ねぎ 2本
- ・豆腐 2丁
- ・白菜 1/2株
- ・鯛 1匹
- ・ごぼう 一袋分
- ・サザエ 10～12個

- ・醤油 200ml
- ・みりん 200ml
- ・水 400ml
- ・砂糖 大さじ6杯



☆完成！☆

アンケート結果

Q・へか鍋はおいしかったか？

A・おいしかった！

100%

改善点

- ・ サザエが大きすぎる！
- ・ 味が濃すぎる！
- ・ 肝は入れないほうがいい！



2回目





アジをミンチにして、柚子胡椒で「つみれ」にしました

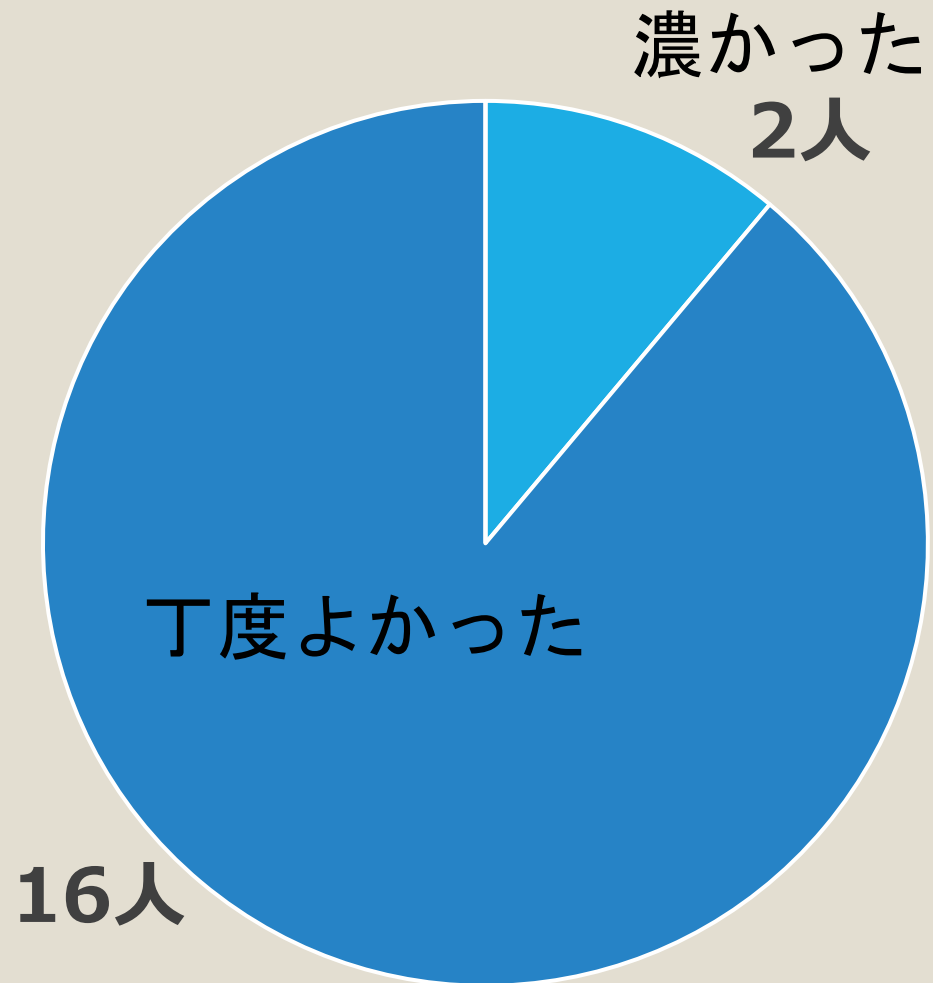


アジを釣って
きました!!



再度アンケートを
実施しました！！

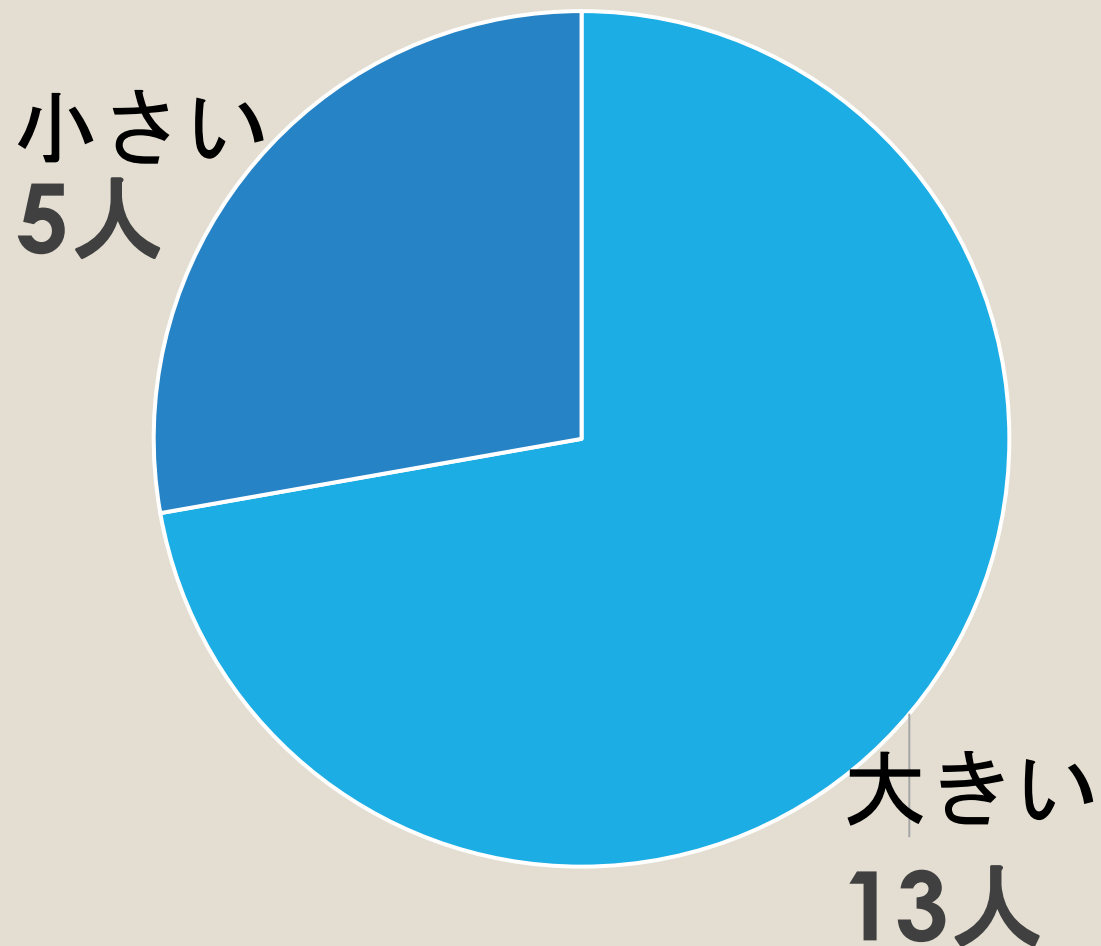
Q 1, 味はどうだった？



Q 2, 他に入れたい具材は？

- ・色どりがよくなるような野菜
- ・サザエ以外の具材 (隠岐にちなんだ)
- ・肉

Q 3, サザエの大きさは？



Q 4, その他の意見は？

溶き卵が欲しかった。

給食にする場合、
大きさがポイントとなる。

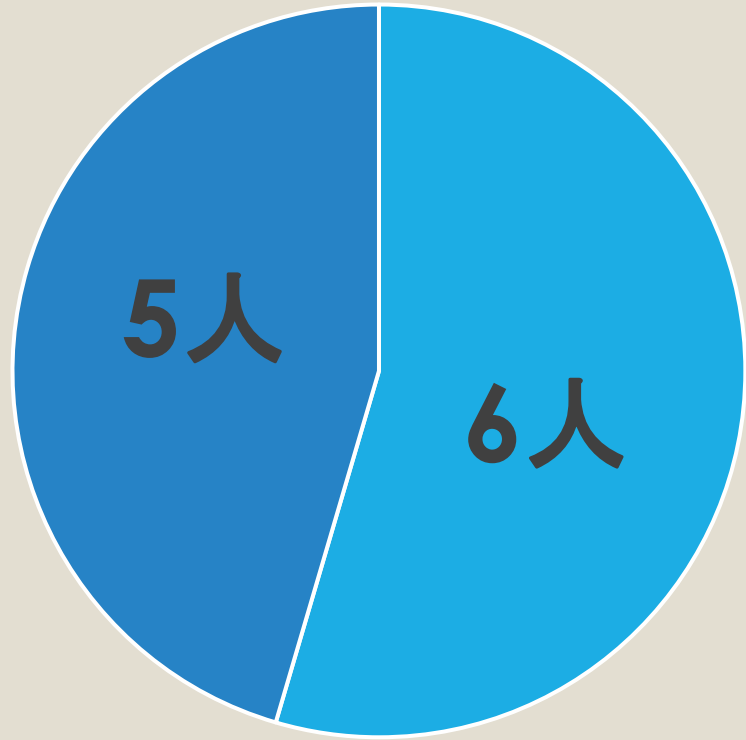
3回目

10月6日（日）

飯美地区 集会所にて



へか鍋について



- 知ってる
- 知らない



～郷土料理を広めよう～

へかなべってなーに？

おうちのひとにも「へかなべ」のことをおしえてあげてね

へかとは、農機具の「犁」の先の金属部分のことを言います！
この部分で作った鍋なので「へかなべ」という名前が付けました

この「へかなべ」は昔、飯美地区でよく食べられていたそうです。でも今この料理を知ってる人は少なくなってます。私たちはこの郷土料理を残していくために、みんなに知ってもらおう活動しています！



味はすき焼き風です🍴

なぜ肉を使わなかったかというと、昔、動物の肉を食べてはいけなかった決まりが出来て、長い間日本では、あまり肉が手に入らなかったからです。

でも、隠岐の島ではサザエがたくさん採れるので、サザエが「へかなべ」に使われていたそうです。

サザエのだしが効いて、とてもおいしいですよ🍴



サザエちゃん

今後の活動について

学校給食に出してもらえるように交渉 (給食センターへ交渉)

- ① 給食センターへ企画書を提出
- ② 「へか鍋」についての可愛いポスターの作製



さざえちゃん

ふるさと給食に出してもらえるように依頼

- 相談した内容

- ①ふるさと給食に「へか鍋」を出すことは可能か
- ②私たちに何ができるか
- ③もしできるのなら、いつ頃出せそうか
- ④一人あたりの給食費はどのくらいなのか

・ 給食センターからの答え

一人分の分量を出してほしい

理由 1日に1,200食分を作る
サザエがはいっていない子がいると困るから

給食センターさんの「すきやき」の分量で再度作る

・ みゆき鮮魚店さんへ

- ① 100円以内でサザエの加工が可能か
- ② どんなサザエの切り方ができるか
- ③ 鍋にいれるのに最適な切り方はなにか
- ④ 7月・9月に100円以下の加工ができるのか

～郷土料理を広めよう～

へかなべってなーに？

おうちのひとにも
「へかなべ」の
ことをおしえてあげてね

へかとは、^{のうさく}農機具の「^{すき}犁」の^{さき}先の

^{きんぞくぶぶん}金属部分のことを言います！

この^{ぶぶん}部分で作った^{なべ}鍋なので

「へかなべ」という^{なまえ}名前が^つ付きました



^{あじ}味は^やすき^{ふう}焼き風です👉

なぜ^{にく}肉を^{つか}使わなかったかというと、

^{むかし}昔、^{どうぶつ}動物の^{にく}肉を^た食べてはいけな

^き決まりが^{でき}出来て、^{なが}長い^{あいだ}間^{にほん}日本では、

^{にく}あまり^て肉が^{はい}手に^{はい}入らなかつたからです。 ^{さざえ}サザエの^{だし}だしが^き効いて、とてもおいしいですよ😊

この「へかなべ」は

^{むかし}昔、^{いいび}飯美^{ちく}地区でよく^た食べられていたそうです。

でも^{いま}今この^{りょうり}料理を知^しってる人は^{すく}少なくなってます。

^{わたし}私^{きょうどりょうり}たちはこの^{のこ}郷土料理を残して^いいくために、

^しみんなに知^{かつどう}ってもら^い活動^{して}います！



でも、^{おき}隠岐の^{しま}島では^とサザエが^たたくさん採れるので、

^{さざえ}サザエが「へかなべ」に^{つか}使われていたそうです。



サザエちゃん

「ふるさと給食」に出せなかったとき

布施の公民館の活動など作ってもらおう
レシピやポスターを渡す

布施地区の子どもたちにバトンタッチ
していきたいと思います。

これが私たちのバトンタッチ