



普及センター もいおか



インターネットでオールカラーの記事が読めるよ！

いわてアグリベンチャーネット 普及センターもいおか

検索

第138号平成25年11月26日発行
盛岡農業改良普及センター
盛岡市内丸11-1 盛岡地区合同庁舎
TEL 019-629-6730 FAX 019-629-6739

平成25年度岩手県食の匠認定者が決定しました！！

岩手県では、平成8年から「岩手県食の匠認定制度」を実施しており、先人の食の技や知恵を保存・伝承するとともに、岩手ならではの豊かな食文化を消費者に発信することをねらいとして、郷土食等の優れた技術を有しその技術を公開し、伝承できる者を「食の匠」として認定しています。現在、県内で207の方が活動しており、今年新たに11の方が認定されました。

盛岡普及センター管内では、雫石町で食文化として受け継がれている料理「重っこ料理(煮しめ)」で石亀文子さんが認定されました。

雫石町では、冠婚葬祭や農村行事、集落の寄合いなどの際に、山菜料理や赤飯など様々な料理を重箱に詰めてお互いに持ち寄り、皆でまわして食べるという「重っこ料理」の文化が受け継がれています。その中でも、赤飯やおこわ、漬物とあわせて、「煮しめ」は欠かせないのでできない定番料理です。

石亀さんは、嫁ぎ先のお姑さんからこの料理を習ったことをきっかけに料理の腕を磨き、地域の人や子供たちに積極的に食文化の伝承活動を行っています。今後のさらなる活躍が期待されます！



雫石町 石亀文子さん



認定料理
「重っこ料理(煮しめ)」

盛岡普及センター管内の農産物放射線物質検査について

米

管内：9月25日までに安全確認済み。
県内：10月2日付けで安全確認済み。

そば

○安全確認済み(11月20日現在)
盛岡(玉山区玉山及び渋民除く)・紫波・矢巾・滝沢
○現在検査実施中 雫石・玉山区玉山及び渋民

※麦は9月3日付けで全県安全確認済み。

大豆

○安全確認済み(11月22日現在)
盛岡(玉山区除く)・矢巾・雫石
○現在検査実施中
紫波・滝沢・玉山区玉山及び渋民、巻堀

野菜・果樹

全て安全確認済み。(管内では6月から10月まで、品目ごと収穫期に合わせて随時検査を実施。)

農閑期がやってきた！健康づくりのためのストレッチ！！

農閑期の到来に伴い、体を動かす機会が減ることに加え、寒い日はついつい温かい部屋にこもりがちになってしまいます。

運動不足は、体力の衰えや筋肉の硬縮を招き、思わぬケガにつながるだけでなく、生活習慣病を引き起こす要因にもなります。今回は、ご家庭内でも簡単に行えるストレッチをご紹介します。少しの意識と行動で冬の運動不足を解消し、来年度の農作業にも元気に取り組める体作りをしましょう！

関節まわりをほぐしましょう！（下から順に）



「壁や柱」を使ってストレッチ！

「段差」を使ってストレッチ！



手をついてないと体がグラグラする！

くう～痛い！

手を壁について体をしっかり支えましょう！

ストレッチは気持ちよく伸びの感じられる強さで、反動はつけないように15～30秒伸ばし続けます。

「家の中」でストレッチ！



⑨股関節まわり 体が硬くなっていて前に倒れない！？