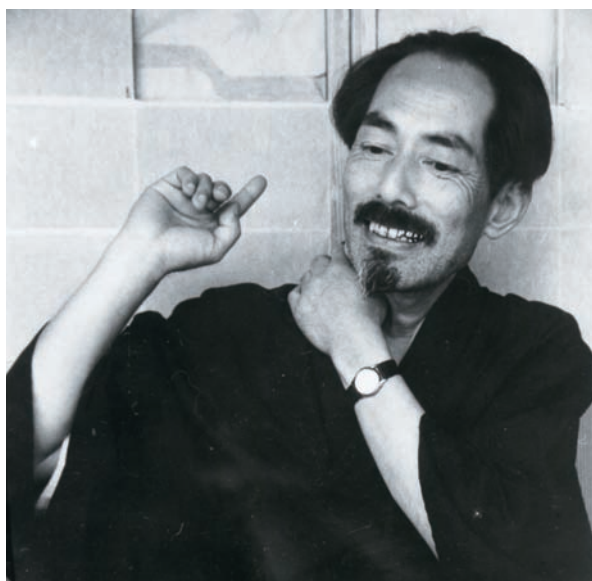


ていねいな暮らしのあつたころ

佐野一彦の撮った伊深の里山



佐野一彦（一九〇三～一九九七）

昭和三〇年代から四〇年代、「古き良き時代」ともいわれます。貧しくとも希望を持ち少々不便でも満足感のある暮らしを人々はしていました。

伊深町に暮らしていた佐野一彦は、民俗学者の眼から当時の身の回りの光景を数千枚の写真に残しました。ここで紹介する写真は、周りの自然や人を大切に、つつましくていねいに生きていた人々の記録です。

「レンゲを刈って緑肥にする」

春、秋の収穫に向けて、農作業が始まります。左の写真はレンゲを刈る様子です。

レンゲを刈り、オシギリでさらに刻んだものを、田おこしの際に土の中に踏み込みました。レンゲは、緑肥といって米が育つために必要な栄養分であるチッ素を、根の部分に含んでいます。良質の米を作るために大切な農作業のひとつでした。



（昭和38年5月24日撮影）

食改さんのおすすめレシピ

File.001

鮭のコロッケ

鮭の旬は基本的に秋から冬にかけてですが、保存技術が進歩している現在では、いつでも鮭をおいしく食べることができます。今回は電子レンジを活用して作るコロッケを紹介します。

材料（1人分）

ジャガイモ…………… 2個（300g）
 鮭（振り塩）…………… 50g
 小麦粉…………… 適量
 パン粉…………… 適量
 卵…………… 1個
 パセリ（みじん切り）… 少々
 A 塩・コショウ…………… 少々
 マヨネーズ…………… 大さじ3

- ①ジャガイモはきれいに洗い、ぐるりと一周、包丁で切れ目を入れる。その後、ラップにくるみ電子レンジで6分程、竹串が通るまで加熱する。
- ②①をふきんに包み両側から皮を押してむき、つぶす。
- ③鮭は皿に載せ、電子レンジで1分程加熱し、骨と皮を取り除き、細かくほぐす。
- ④②と③にAを混ぜ、ピンポン球くらいの大きさに丸め、小麦粉、卵、パン粉の順にまんべんなく衣を付ける。その後、170℃の揚げ油で揚げる。



エネルギー／97kcal 塩分／0.4g

