

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



「テエナを仕掛ける」

「テエナで魚をとる」

初夏から水の冷たくなる秋まで、子どもも大人も川で魚とりをしました。

この写真は、大洞川で「テエナ」とよばれる網を使い、魚をとっている様子のものです。タモロコやカワムツなどがとれました。

佐野一彦の伊深日記には、「川に下り立ち、これ（テエナ）をかなたこなたに投げ張って、魚を狭め捕まふるなり」と書かれています。魚とりをした



「軒でテエナを乾かす」

後は、網を軒につるして乾かしました。

当時、テエナを持っている人は多くありませんでした。その中で、夏がくると毎年のように川に入って魚をとる名人がいました。とった魚は煮たり、すり身にして田楽にしたりして、村の人たちに振る舞ってくれたそうです。

酒を飲みながら、「地のもの」をみんなで食べることが、楽しみの一つでもありました。

写真 昭和39年5月29日撮影

イカめし

食改さんのおすすめレシピ

File.002

魚介類の中で、家庭で最も多く食べられているイカは、いろいろな料理方法があります。アミノ酸の一種のタウリンが豊富に含まれ、動脈硬化や高血圧の予防、中性脂肪を減らす作用があります。

材料(4人分)

イカ……………(中) 2杯

もち米…………70g(1/2合)

調味料

さとう……………大2

しょうゆ……………大4

酒……………大3

みりん……………大3

水……………300cc(1.5カップ)

- ①もち米を洗い、水に2時間浸しておく。
- ②イカの足、内臓、軟骨を取り除き、きれいに洗う。
- ③①をザルにあげ、30分水を切る。
- ④イカに③を入れ、口をつまようじで縫うように閉じる。
- ⑤鍋に調味料を入れ、一度沸騰させる。
- ⑥④を⑤に入れ、40分間弱火で煮て、煮汁につけたまま冷ます。
- ⑦煮汁から取り出し、1cm幅に切る。



エネルギー/248kcal 塩分/3.6g

※エネルギー、塩分は4人分の合計

食生活改善連絡協議会

この広報紙は再生紙を使用しています。

