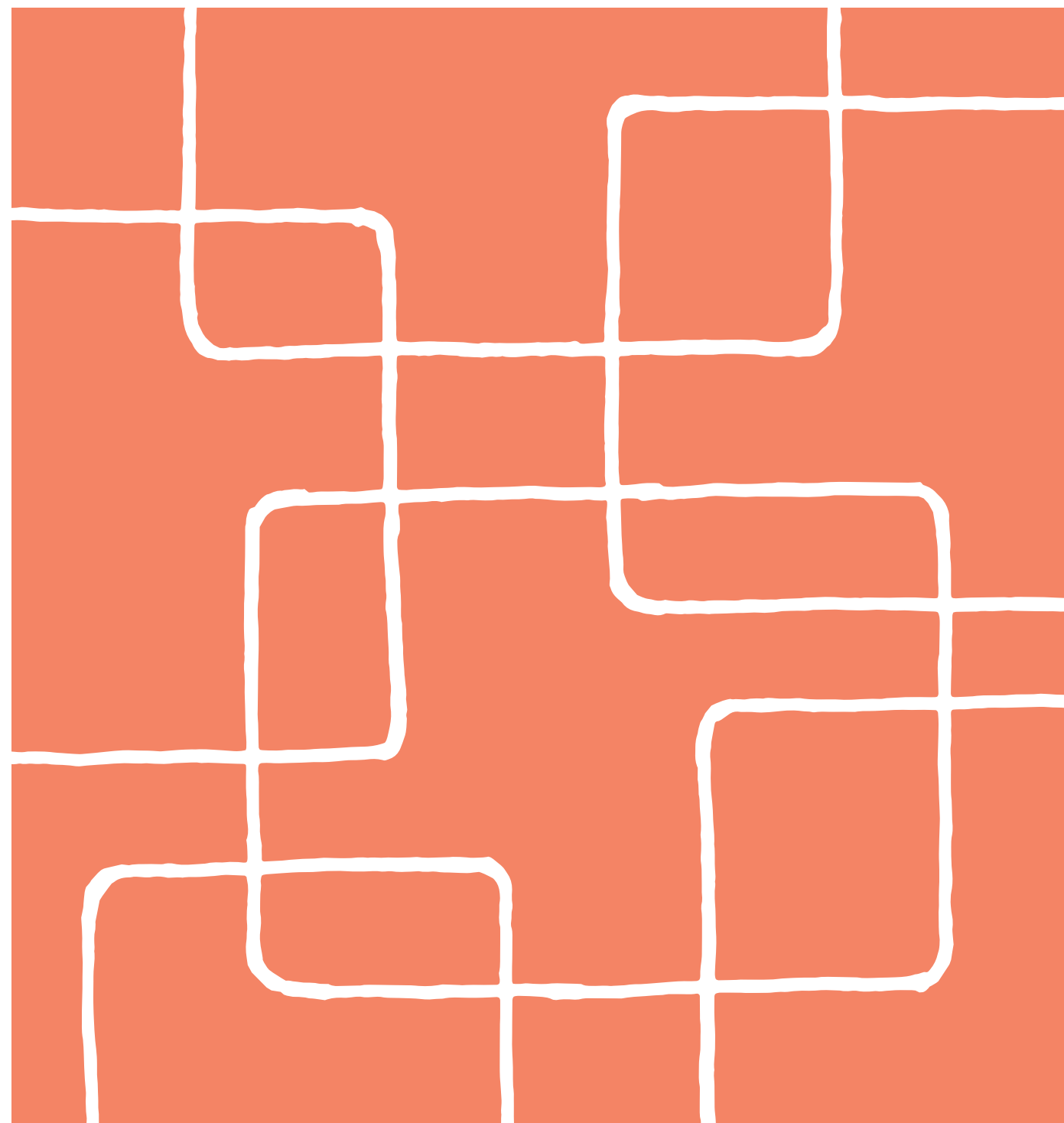


まちの食卓

Dramatic Yotsukaido



ドラマチック四街道プロジェクト

まちの食卓

「日常こそ、ドラマチック」をテーマに、四街道の暮らしを見つめ、等身大のまちの姿を発信するドラマチック四街道プロジェクト。映像や写真、市民へのインタビューなどを通じて四街道市の当たり前の風景やそれを形作る人々をご紹介します。

まちの食卓は、市内の家庭の食卓とそれを囲む人々にスポットライトをあて、食卓に並ぶ料理のエピソードなどを交えながら、四街道での様々な暮らしぶりをご紹介します。

エピソードに加えて、地場産品などを使った料理の材料やレシピも合わせて掲載しています。今回ご紹介する6組のご家庭の味をどうぞ堪能ください。



左から貴嗣さん、文絵さん、晴睦さん、暉人さん

アクアパッツァと チャーシュー

長男・晴睦さんは、釣り好きの祖父の影響で魚に興味を持ちはじめ、新型コロナによる休校期間中も図鑑を見ながら毎日、魚の絵を描いて過ごすほどの魚好きになりました。今では、魚介を扱うためにキッチンに立つことが増え、料理を通して魚の細部を観察することも楽しみの一つです。今回もイカの下ごしらえを慣れた手つきで済ませ、母・文絵さんにバトンタッチ。

アクアパッツァを煮込んでいる間に、文絵さん



は母親が昔からよく作ってくれたという直伝のチャーシューの盛り付けに入ります。一緒に煮込んだ名脇役のこんにゃくがアクセントとなる子どもたちもお気に入りの一品です。

「新しいものが好きなデジタル派」の父・貴嗣さんと「手をかける不便さも大事にしたいアナログ派」の文絵さんという夫婦のコントラストも印象的な平田家。そんな2人の違いもあって、話し合いを重ねることも多いそうですが「自然に囲まれながら、その子らしく、のびやかに育ててほしい」という、根底にある想いは同じ。自然の中で過ごす「野外保育さとのたね」で次男・暉人さんとともに活動し、母として日々奮闘する文絵さんのことを貴嗣さんは全面的に信頼しています。

性格や個性に違いがあっても、好きなことに夢中になって取り組む息子たちを応援する気持ちは、いつもひとつです。



材料と 平田家の作り方

●イカとあさりのアクアパッツァ (2-3人分)

イカ……1杯 あさり……150g
ミニトマト……適量 にんにく……1片
白ワイン……50cc 水……100cc
塩・コショウ……適量 オリーブオイル……適量

- ①オリーブオイルとにんにくを熱して香りが出たら、あさりとイカを入れて炒める
- ②ミニトマト、白ワイン、水を加え、煮立ったら、蓋をしてさらに3分煮る
- ③塩コショウで味を整えて完成



●こんにゃくと豚バラのチャーシュー (3-4人分)

豚バラブロック……500g こんにゃく……1袋
水……150cc 酒……80cc しょうゆ……80cc
砂糖……大さじ3 しょうが……1片

- ①強火で豚バラとこんにゃくに焼き目をつけ、余分な油をふき取ったあと、調味料をすべて入れる
- ②アルミホイルで落し蓋をして、強めの中火で15分ほど煮る
- ③泡が細くなってきたら、火を止め、豚バラとこんにゃくを薄切りにして盛り付ける

大澤家の食卓



手前右から敏弥さん、薫さん、孫のしいさん、娘の亜弥さん、奥にはピザを待つ農業仲間の皆さん

鹿放ヶ丘の持ち寄りピザ

額に汗を流しながら自慢の窯でピザを焼く大澤敏弥さんとその準備をテキパキとこなす薫さんご夫妻。2人の開催した夕涼み会に、鹿放ヶ丘で農業を営む開拓2世、3世を中心に多くの仲間がかけつけます。鹿放ヶ丘産の小麦粉の生地に薫さんがじっくりトマトを煮詰めたソースとそれぞれが持ち寄った野菜が乗ったごちそうです。

敏弥さんは、28才で自動車整備士から稼業であったシタケ農家を継ぎ、今ではトマトとアス



パラガスを中心にキクラゲやシタケ、季節ごとにさまざまな野菜を生産しています。「この地域の農家があんまりやっていないことを見つけて挑戦するのが楽しいんです」と言い、地域の人たちの声を敏感にキャッチしながら、喜んでもらえる野菜を作り、地域の人を買ってもらうことに力を入れています。そういったサイクルがあれば「四街道で取り組む農業には可能性がある」と自信をのぞかせる敏弥さん。会長を務める朝市（日曜に市役所駐車場で開催）で交わすお客さんとの会話も日々、仕事のヒントになっているといいます。

先輩たちの知恵や経験、勉強熱心な若い新規就農者からも刺激を受けながら、季節ごとに何を育てようかと考えを巡らせている時間も楽しく、「今とっても農業が面白いんですよ」と屈託のないキラキラした表情を見せてくれた大澤夫妻。2人の周りには笑い声が絶えません。



材料と

大澤家の作り方

●石窯ピザ（2人分）

鹿放の小麦粉……………250g
 塩……………小さじ1/2
 砂糖……………小さじ1
 ドライイースト……………3g
 ぬるま湯……………150cc
 オリーブオイル……………大さじ1
 お好みの具材……………適量
 （持ち寄りの野菜や貝、肉類）
 チーズ……………適量

トマトソース
 フルティカトマト…5kg
 塩コショウ……………適量

- ①ヘタを取り除いたトマトを鍋に入れて少し潰して、アクを取りながら煮る
- ②ハンディブレンダーを使ってトマトを潰してさらに煮詰めたあと、塩コショウで味を整えてトマトソースの完成
- ③ボールに小麦粉、塩、砂糖、ドライイースト、ぬるま湯、オリーブオイルを入れてよく捏ね、暖かいビニールハウスで40分ほど発酵させる
- ④生地をひろげ、②で作ったトマトソースと好きな具材とチーズを乗せて、石窯で焼き上げる



林家の食卓



左から高博さん、しほりさん

ひつつみ

結婚4年目を迎えた林高博さんと妻のしほりさん。お腹の中にいる赤ちゃんの存在は、互いの両親はもちろん、岩手にいるしほりさんの祖父母、両家の親戚たちの大きな喜びです。今年の夏は岩手へ行くことができなかったため「心だけ里帰りする気持ちです」としほりさんは岩手の郷土料理であるひつつみを作ります。

小さいころから母親と一緒に小麦粉を捏ねたり、野菜を切ったりとお手伝いをしてきた思い出の味で、祖母から母親へ、母親からしほりさんへと引き継がれていく伝統の味が今では林家の定番となりました。

本格的に料理をし始めたのは結婚後だというしほりさんですが、今では、普段からテレビや本を見て一生懸命に料理の勉強をし、レパートリーを増やしています。「いつも栄養バランスを考えながら、メニューに飽きないようにと、いろんな料

理に挑戦してくれるんです」と高博さんは感謝しきり。優しく握られたおにぎりに思わず頬もほころびます。

充実した食事をきっかけに2人の会話も弾み、自然と一緒にいる時間も増えました。残り少ない2人きりの時間を楽しみながら、新しい家族を迎える準備も万端。3人に増えた食卓は、赤ちゃんが新しい主役となり、その子の成長をつぶさに感じることができるかけがえのない時間となるはずです。



材料と

林家の作り方

●ひつつみ (2人分)

鶏モモ細切れ……100g 人参……1/2本
ごぼう……1/3本 しめじ……半株
サラダ油……適量 しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ2 三つ葉……適量

A 出汁醤油……大さじ2 酒……大さじ2 水……800cc

小麦粉……200g 水……90cc

- ①小麦粉に水を半分入れてなじむまで混ぜ、残りの水も少しずつ加えて、耳たぶの柔らかさまで捏ねる（1時間程度寝かせる）
- ②油で炒めた鶏肉を醤油、みりんを入れて炒め煮をしたあと、野菜類とAを加えて火が通るまで煮る
- ③ひつつみの生地を伸ばしながらちぎって鍋に入れて、生地が浮いてきたら火を止め、三つ葉を添えたら完成



小島家の食卓



左から明子さん、広子さん、淑惠さん、孝昭さん

ズッキーニの肉巻き

祖父が1974年に創立し、その後、両親もその経営を引きつぎながら歴史を紡いできた四街道さつき幼稚園。一人息子だった小島孝昭さんは、一度は食品メーカーに就職するも、20代後半になり幼稚園教諭になる道を選びました。今では、妻で保育教諭でもある淑惠さんとともに現場に立ちながら、理事長兼副園長として園を切り盛りしています。

忙しい毎日の中であっても、孝昭さんは、一人ひとりの子ども、そして保護者と向き合い、顔を突き合わせて会話をしていくことの大切さを日々感じていると言います。その会話の内容、表情、仕草から細やかな子どもたち心情を察したり、保護者との密な連携が子どもたちの健やかな成長の日々に繋がっていくのです。

そういった姿勢は自身の家族の在り方にも通じる部分です。「朝は、幼稚園の掃除を終えて一度

自宅に戻って家族と朝食をとるようにしています。必ず顔を見ながら、みんなで食べたいですね」と孝昭さん。コロナ禍となってからは、淑惠さんの手料理を自宅で楽しむことが一層増え、家族で過ごす時間が長くなりました。淑惠さんが双子の娘・明子さん、広子さんとともに作ったズッキーニの肉巻きの並ぶ食卓で、たわいない会話を交わしながら、娘たちの成長を感じ取る小島夫妻です。



材料と

小島家の作り方

●ズッキーニの肉巻き（4人分）

ズッキーニ……………1本
 パプリカ赤……………1個
 パプリカ黄……………1個
 牛肉モモスライス……12枚
 スライスチーズ………3枚
 醤油……………大さじ1強
 白ワイン……………大さじ1強
 水……………大さじ2

} A

- ①ズッキーニ、パプリカをそれぞれ細切りの12等分に切り、スライスチーズもそれぞれ4等分に切り分けておく
- ②牛肉をひろげ、ズッキーニ、パプリカ、チーズを合わせて巻き、小麦粉をまぶしておく
- ③油を入れて熱したフライパンに肉の巻き終わりを下側にして入れ、まんべんなく焼き色をつけていく
- ④事前に合わせておいたAを加えたら、蓋をして中まで火を通し、タレを絡ませて完成





左から桜子さん、桃子さん、眞樹さん

家族で包む薬味餃子

福間家はテレビを置かず、家族の集まるリビングはいつも音楽に溢れています。そのBGMに合わせて、話好きの父・眞樹さんをはじめ長女・桃子さん、次女・桜子さんの明るい声加わり、福間家の夕飯が始まります。

姉妹は中学高校ともに全寮制で、大学生活などを含め、四街道を離れていた時期が長く、昨年、桜子さんが四街道に戻り、約10年ぶりに3人が家に揃いました。

リビングには音楽のCDのほかにも写真集や書籍、ピアノやギターとさまざまなものが並び、3人それぞれが没頭できる勉強や趣味を楽しみながら、自身の人生を彩り豊かなものにしていきます。11年前に他界した母・久美子さんが買い集めていたレシピ本も現役で活躍。眞樹さんの作る料理をサポートしてくれています。

餃子の日は全員で食卓を囲みながら餃子を包む

のが福間家の恒例です。餃子の基本をしっかりと押さえて包む桃子さん。ビジュアルにこだわって、完璧なひだを作っていく桜子さん。話中に夢中になりながら、少し個性的に仕上げる眞樹さん。三者三様の餃子が出来上がりました。

「餃子そのものにこだわりはないんですが、みんなで一緒に包んで食べるのが楽しいです」と桃子さん。3人の共同作業が餃子の味を一段と格別なものにしてくれます。



材料と 福間家の作り方

●薬味餃子 (4人分)

豚ひき肉……150g	長ネギ………1本
ニラ………1/3束	ミョウガ………2個
青しそ………5枚	
餃子の皮………1袋(20-30枚)	
おろししょうが………1片	} A
おろしにんにく………1片	
醤油………大さじ1	
砂糖、酒、ごま油、片栗粉……各小さじ1	
塩………小さじ1/2	
胡椒………少々	
サラダ油………適量	
水………300ml	
薄力粉………小さじ2	
仕上げ用ごま油………小さじ2	

- ① 豚ひき肉にAを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、みじん切りした長ネギ、ニラ、ミョウガ、青しそを加えて軽く混ぜる
- ② 餃子の皮で肉だねを包む
- ③ サラダ油をひいて熱したホットプレートに餃子を並べる。底面に焼き目がついたら、水で溶いた薄力粉を回し入れる。蓋をして、弱火で5分ほど蒸し焼きにする
- ④ 水分がなくなったら、ごま油を端からまわし入れ、表面がカリッとしたら完成



黒田家の食卓



左から拓生さん、あかりさん、真生さん、順子さん、泰輔さん

運動会のお弁当

黒田家の運動会は、長男・真生さんが小さいころから母・順子さん手作りの唐揚げが入ったお弁当が定番です。次男・拓生さんのときも、長女・あかりさんが小学校に入学してからも、その恒例のお弁当を父・泰輔さんはじめ、家族みんなが楽しみにしてきました。

今年はコロナ禍の中、運動会の規模が大幅に縮小され「あかりの小学校最後の運動会で、運動会用のお弁当を作る機会もこれが最後だっただけに、とても残念で…」と肩を落としていた順子さんですが、そのお弁当を休日の食卓で再現することにしました。

運動会の朝の慌ただしさとは違い、リラックスした時間の中、普段からお手伝いをしてくれるあかりさんとともに、1時間余りで唐揚げをはじめ、ウインナーと煮卵の燻製、おいなりさんなど全8品を手際よく調理。「母の作る料理は全部大好

き」と話す真生さんも盛り付けを手伝い、食卓には彩り豊かなお弁当が並びました。運動会は春の予定でしたが、今回は秋に延期されたこともあり、旬の栗を渋皮煮にして添えました。

いつもの食卓でお弁当という一風変わった昼食にみんな自然と笑顔があふれます。「食事の時間が家族の結びつきを実感させてくれるんだと気づきました」と順子さん。今年の運動会は特別なお弁当とともに思い出に刻まれました。



材料と

黒田家の作り方

●唐揚げ（4人分）

鶏もも肉……4枚
酒……………大さじ1
醤油……………大さじ2
しょうが………一片
小麦粉、片栗粉、揚げ油 適量

- ①一口サイズ切った鶏もも肉を酒、醤油、しょうがの入ったビニール袋に入れて、20分以上漬け込む
- ②鶏肉に同量の小麦粉と片栗粉を混ぜた衣をまぶす
- ③たっぷりの油で中まで火が通るまで揚げる



日常こそ、ドラマチック

ドラマチック四街道プロジェクトは、「日常こそ、ドラマチック」をテーマに、四街道を舞台に繰り返される普遍的な暮らしを見つめ、等身大の四街道を発信していくプロジェクトです。

これまでに、市内の森で様々な工夫を凝らして遊ぶ子どもや、公民館などでいきいきと活動する高齢者、想いをのせて働く方々に眼差しを向け、発信を行ってきました。

それは、決して「強い何か」を映したものではなく、むしろ何の変哲もない郊外のまちの様子です。

しかし、あたり前の毎日だからこそ、この先もずっと残していきたい大切な景色ではないでしょうか。

当プロジェクトは、これからの未来に向けて残していきたいらしの様子にスポットライトをあて、実直に映し出していくという姿勢で取り組んでいます。



映像
「ドラマチック四街道」

四街道で働く人や子育てをするお母さん、学校で過ごす子どもたちの様子、青春を謳歌する学生など、あたり前だけれど、これから先もずっと残していきたい日常風景を映像にまとめています。



写真集
「ドラマチック四街道」

2015年の秋から冬にかけて撮りためた四街道市の記録です。このまちで暮らしてきた先人と、今を生きる市民が、少し先の未来を想像しながら取り組んできた、まちづくりの道程を映し出します。



インタビュー
「まちのストーリー」

四街道のストーリーを紡ぐ、今日の暮らしを担う市民や団体の方へ行ったインタビューです。ホームページへの掲載や冊子の発行のほか、ダイジェスト映像を公開しています。



コラム
「まちの記憶」

四街道市内のかつての風景と、その場所にまつわるエピソードを添えたコラムです。四街道市で70年以上暮らしている画家の福田芳生が、記憶をたどりながら描いた色鉛筆画とともに綴ります。



みんなでカレンダー
プロジェクト

四街道に関わるすべての方が抱くまちへ想いを、日替わりカレンダー形式で発信していくプロジェクト。年度毎に冊子を制作。bccks（ボックス）にて受注販売も行っています。



リサーチプロジェクト

市民のみなさんと次世代に残していきたい四街道のモノ・コトを探求する試み。テーマを「人・活動」「生業」「歴史」の3つに絞り、リサーチの成果を冊子としてまとめています。

まちの食卓 Vol.2

2020年12月25日発行

発行者

四街道市（政策推進課）

〒284-8555 千葉県四街道市鹿渡無番地

電話 043-421-2111（代表）

043-421-6162（担当課）

企画・編集 株式会社両見英世デザイン事務所

取材・記事 村井暁子（全力モーション）

撮影 鈴木泰介

© Yotsukaido City