食の時記 まくらざき味探訪

鶏ミンチバーグ

普段からヘルシーな料理を心掛けていて、味付けもなるべく薄味になるようにしています。鶏ミンチバーグのソースも、今が旬の柿を使って、自然の甘みが出るように工夫しました。

四元 恵子さん（67・中央町）

●材料

鶏ミンチ	約180ｇ	溶き卵	1/2個分
豆腐	1/4丁	油	適量
キクラゲ	少々	ケチャップ	大さじ１
玉ねぎ	60ｇ	トンカツソース	大さじ１
パン粉	大さじ１	柿	1/5個
酒	大さじ１		

●作り方

①豆腐は水切りをし、キクラゲは水で戻し、湯がいてから細切りにする。玉ねぎはみじん切りにして油で炒めておく。パン粉は酒に浸しておく。
②鶏ミンチ、豆腐、キクラゲ、玉ねぎをよく練り合わせ、適当な大きさに丸める。丸めたら溶き卵、パン粉をつけ焼き色が付く程度にフライパンで焼く。
③焼き色が付いたら、オーブンで約８分加熱する（トースターの場合は、敷いたアルミの上にバーグを置き、上からアルミをかぶせて焼く）。
④柿はすりおろし、ケチャップ、トンカツソースを混ぜ合わせソースを作る。
⑤焼き上がったバーグに、④のソースをかけて出来上がり。

日本料理の「匠」 木浦信敏氏直伝

おだし活用術

お浸し

【材料（4人前）】
- 鰹だし ―――― 160cc
- 薄口醤油 ―――― 20cc
- みりん ―――― 20cc
- ホウレン草等の葉物 ― 1束

【作り方】
①ホウレン草の軸を切り落とし、水で汚れなどを洗い流す。
②沸騰した湯で素早く湯がいて、氷水に入れる。
③手で固く水分を絞り、4センチほどの長さに切る。
④鰹だし、薄口醤油、みりんを混ぜ合わせ、浸し地を作る。
⑤切ったホウレン草を④の浸し地に漬けて、味を含ませたら出来上がり。

【再現料理人（食生活改善推進員）からのアドバイス】
ホウレン草がたくさん出回る季節が来ました。
卵とじや巻きずしの具にと、大活躍です。
今回のお浸しは、青々とした色が「さあ、元気をいただいて」と言っているようです。
皆さんもぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね。

今月の再現料理人
白澤 照代さん（白沢西町）

コンカツINFO vol.06

「コンカツプロジェクト」の最新情報をお届け！

問合せ　コンカツプロジェクト協議会事務局（水産商工課内）　TEL72-1111・内線421

コンカツスイーツコンテスト 想いの詰まった あま～いレシピ大募集

募集内容　「食べた人が幸せな気持ちになる」スイーツレシピ
※「人を幸せにする」、「人と人との縁を結ぶ」といったようなストーリー性を重視します（例＝恋人に始めて作った思い出のスイーツなど）。

募集期間　12月10日（土）まで

募集対象　どなたでも応募できます。グループでの応募も可

賞金・賞品
- グランプリ（1点）　3万円
- 準グランプリ（2点）　5千円
- 入賞（2点）　コンカツ商品詰合せ

※特典として入賞作品は菓子店の店頭に並びます。

審査日程
- 1次審査（レシピ審査）　12月中旬（合否については通過者のみに通知）
- 2次審査（試食審査）　1月中旬
- 審査結果発表　1月下旬
- 表彰式　3月中旬

応募方法　コンカツスタンプラリー参加店等に備付けの応募用紙もしくはコンカツスイーツコンテスト応募サイト（QRコード）から応募用紙をダウンロードしてメールもしくは郵送でご応募ください（送り先は応募用紙に記載）。

「コンカツスイーツコンテスト」サイト

主催・問合せ　コンカツプロジェクト協議会（枕崎市水産商工課内）TEL72-1111（内線421）

写真：キタコン参加者提供

枕崎市の独身女性３名が「キタコン」に参加

kitacon 2016 Autumn

稚内市と枕崎市のコンカツプロジェクトの一環として、稚内市のキタコン実行委員会が主催する婚活パーティー「キタコン」に、枕崎市から独身女性３名が招待されました。

参加者は、稚内牛乳を使った料理を堪能し、ペットボトルに入れた牛乳を振って作る「バター作り」などのゲームをしながら、交流を深めました。

今回の「キタコン」では３組のカップルが誕生し、枕崎からの参加者の結果については「残念ながら…」とのコメント。しかし、「日本最北の地・稚内」を大いに楽しんだと、笑顔で話していました。

わがえだいのことばをのごそう

～地元言葉は歴史、文化、観光資源！拾い集めて皆で活かそう！～

枕崎の地元言葉の伝道師"ちゃんサネ"さんが「枕崎の言葉」を後世に残すため、さまざまな言葉を皆さんに伝授します。
※言い方は地域によって異なりますので、あらかじめご了承ください。

◎方言に関する情報をお持ちの方は、ちゃんサネにご連絡ください。
TEL080-5493-8218、メール＝vkuni92@hotmail.com

テーマ「食」の豊かな枕崎弁

ものごとを口をあまり開けずに速くしゃべるには、促音便「っ」、イ音便、ウ音便、撥音便「ん」、濁音特に鼻濁音（びだくおん）や、方言らしい訛（なま）り「ひたい＝ふて」、「あしを曲げる＝あす曲ぐい」こういった工夫があるもんだなあと、枕崎弁のあれこれについて思うわけですよ。

そういった中で、誰しも枕崎弁の面白い言葉として、主に枕崎浜（港周辺）弁の地域では「食べる」を「ぶ、ぶぅ」と言うことをお客さんによく語るのであるが、これほど速く短く言える言葉も珍しいですな。かといって「く、くぅ」、「たもっ」も「食べる」意味で常用されている。「食」は３種類の方言があるわけだが、発言「言う」については「ゆ、ゆっ」以外にちょっと思い当たらない。行為の「する」も「すっ」くらいだ。「出る」も「づっ」くらい。

そこで気が付くのは「くぅ」と「ぶぅ」は全然音質が違うけれど、もともと同じ言葉ではなかったかということですな。かつて東北大学の先生たちが枕崎まで調べに来られて、カ行音がパ行音に交替する方言が、ほかに大分県と石川県のどれも港町の一部に残ってると話されたことがあった。どうしてそのように交替するのかの理由は定かではないが、平安時代に「花」が「ふぁな」、「ぶぁな」と発音されていた時代的な物言いの名残かも知れませんねとのこと。

食べることを「はむ」とも言う。蛇の「うわばみ」あるいは徳之島の「ハブ」、これらは「はむ」が語源だ。するとこれを平安訛りにすると「はむ」→「ふぁむ、ぷぁむ」→「ぱむ」となり、かなり枕崎弁の「ぱん、ぷぅ、ぺ」に近づく。

興味深いことに３、４歳児で、「かきくけこ」がまだ上手に発音できない段階で、紙・髪の毛を「ぱみ・ぱみのけ」雲・蜘蛛は「ぷも」、クマは「ぷま」と言う子が多く見られるという。「き」以外の「か、く、け、こ」は腹を使う発音なので、幼児期にそのように訛ることがある。

漁師町の人は、獲った魚などが弱らないように早く喋りたかった。すると口先で楽に語れる方がよい。「ぱぴぷぺぽ」は特に唇だけで発音できて楽だ。濁音を鼻濁音化してと同じように、半濁音も工夫だったのかも知れないですな。「お菓子＝おぱし」、「かからん団子＝ぱっぱらん団子」といったように、わずかに残っております。