



農作業体験で田んぼの草取りをする子どもたち



# お米は日本の食文化

## ―鳥取市連合婦人会の取り組み―

私たち鳥取市連合婦人会は、戦後から女性の資質向上と地域の課題解決に取り組み、現在に至っている唯一の地域婦人会組織の連合体です。五十年近くの活動の中で、私たちの命を守る「食」に関してさまざまな活動を行ってきました。

さる一月二十日に福祉文化会館で、米消費拡大の取り組みの一環として、かにおこわ作りに挑戦し、試食をしながら話し合いました。参加した会員の過半数は、ご飯で大人になった中年層でした。米を食べるのは当たり前、お米は日本の「食文化」という考えを持った人々です。

しかし、女性の社会進出が進み、仕事をしながら家事も任されているお母さんの中には時間的にゆとりがない人も

あるかもしれません。そのつれが食生活に響いてきて、食事に余り手間をかけられず、手抜きがちのものになっていく場合もあるように思います。男女共同参画が提唱されてい

る今日、女性も男性もお互いにサポートしていかなければ、家庭教育、さらに家庭内の心の絆を深めることもできないと思います。

欧米で日本食の良さが理解

されつつあると聞きます。私たち自身が米飯の良さを再認識すると同時に、行政サイドでも今以上にお米の良さをPRしていく必要があると思います。

今回作った「かにおこわ」は短時間でできて、見た目も普段と違った印象を与えるおいしい料理です。男の人も簡単に作れます。レパートリーを広げて家族にますます米飯を歓迎してもらうために、ぜひご家庭でお試しく下さい。

### 鳥取市の1世帯あたりの年間の支出金額と購入数量

(平成10年～12年の平均)

	支出金額 (円)	順位	全国平均 (円)	購入数量 (kg)	順位	全国平均 (kg)
米	41,912	27位	43,311	104.97	11位	101.97
食パン	11,494	7位	9,591	26.23	3位	20.45
即席めん	6,803	1位	5,268	8.33	1位	6.32

参考：統務省統計局統計センター  
都道府県庁所在市別ランキング（川崎市および北九州市を含む49市の集計）



### かにおこわ

手軽にできます。  
ぜひ、お試しください。

#### 作り方

かのに甲羅をはずし、身を半分にする。

米ともち米を合わせて洗い、水気を切って炊飯器に入れ、米と同量の水、かのを加えて、30分置く。

酒、塩、醤油を入れて軽く混ぜてから炊く。

三つ葉を細かくきざむ  
炊きあがったらかのを取り出し、三つ葉を加えて混ぜる。  
器に盛ってかのを乗せる

#### 材料（4人分）

- もち米 1カップ
- 米 1カップ
- だし昆布 5cm
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 親がに 2匹
- 三つ葉 20cm