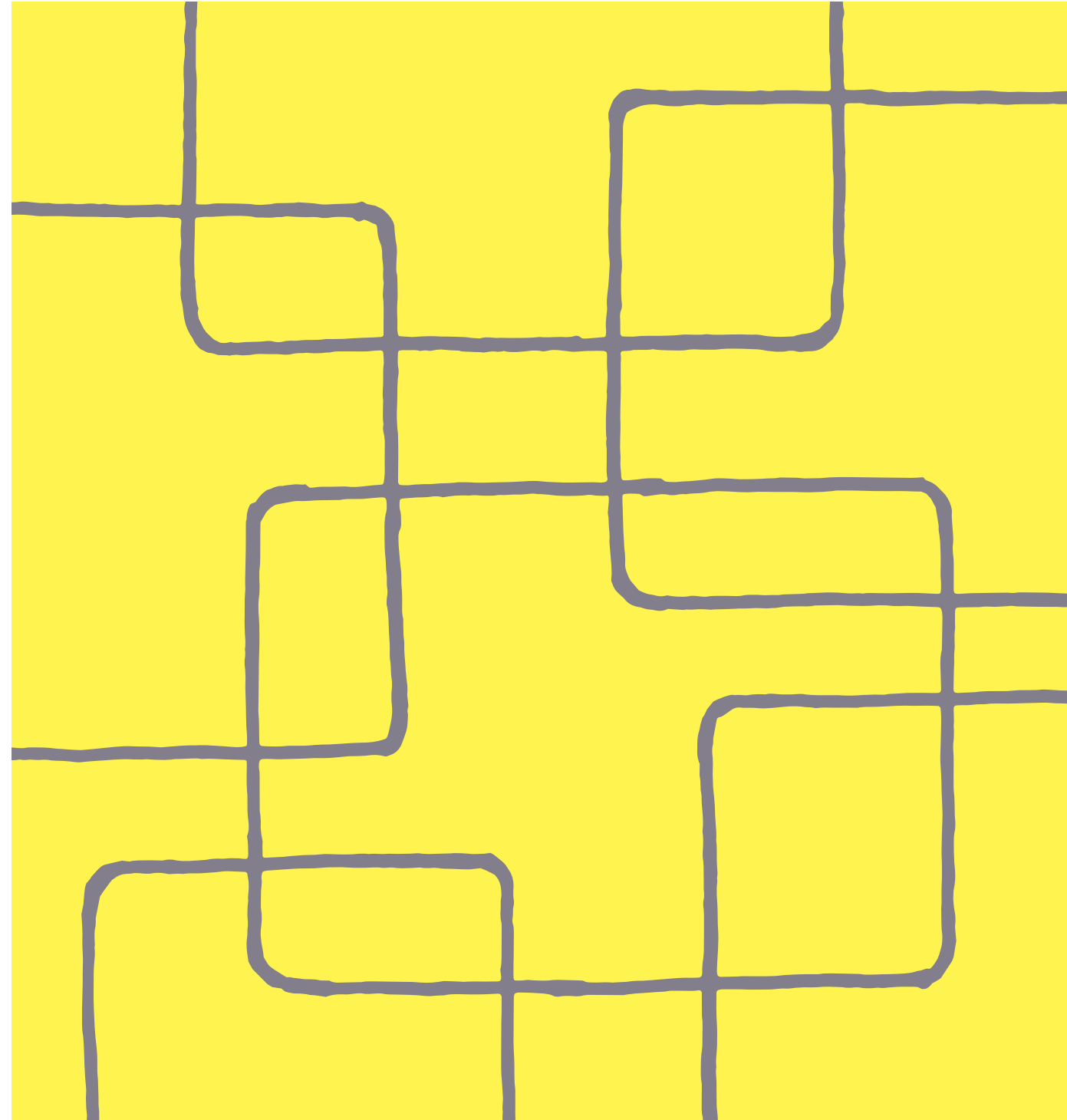


まちの食卓

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。



左から後藤啓紀さん、裕紀さん、柚紀さん、快さん、陽子さん

スパゲティ・ボロネーゼ 薪ストーブで作るピッツァ

手際よく料理をしたあと、食卓でその料理を家族にふるまい、後片付け、掃除までの一連の仕事を手際よく済ませてしまった長男・啓紀さん。そんな姿を日常の風景として見守る後藤家は温かく自由な空気に包まれています。

それはこの家にある薪ストーブ独特の暖かさだけでなく、父・裕紀さん、母・陽子さんが息子たちの「やりたい気持ち」「自主性」をいつも重んじていることから生まれる安心感です。もともと、手先が器用でまめな性格だという啓紀さんは、小学3年生から食べたいものがあればキッチンに立つようになり、料理歴はすでに3年。

「うちは放任主義なんです。やりたいことを自由にやってほしい」と笑う裕紀さんと陽子さんですが、必要以上に口出しをせず、啓紀さんはじめ、次男・柚紀さん、三男・快さんの「やりたい」という気持ちを邪魔せず見守ってきました。そんな

夫妻もそれぞれが、自分のやりたいことに向けて、つねに進んでいます。自分の人生を輝かせようと努力する2人の背中を見てきた息子たちは、自然とやりたいことに前のめりになっていきました。今では、料理のほかにも家事を手伝ったり、弟の面倒をみたりと家族をさりげなくサポートしてくれる存在になった啓紀さん。はにかんだ笑顔とともに運ばれる料理が家族の温かな時間を作り出しています。



材料と 後藤家の作り方

●スパゲティ・ボロネーゼ (5人前)

スパゲティ…500g 合挽き肉…400g
 玉ねぎ……………1個 人参……………1/2個
 にんにく……………2かけ
 トマトピューレ……………大さじ3
 塩こしょう……………小さじ1/4
 オリーブオイル……………大さじ1
 粉チーズ……………大さじ1

} A

- ①オリーブオイルと刻んだにんにくを炒め、香りがたったら、みじん切りにした玉ねぎ、人参を炒める
- ②そこへ合挽き肉を加え、全体に火が通ったらAをすべて入れて煮詰める
- ③茹でて湯切りをしたスパゲティを②のフライパンに入れて、混ぜ合わせる
- ④皿に盛り付け、粉チーズを振りかけて完成

●薪ストーブで作るピッツァ (5人前)

500mlのペットボトル (固め)
 強力粉…100g 水…………65ml 油…………10g
 砂糖…3g ドライイースト…3g 塩…少々
 (ピザソース・トッピングはお好みで)
 ケチャップ……………適量
 玉ねぎ……………適量 ピーマン……………適量
 ソーセージ……………適量 チーズ……………適量

- ①ペットボトルに油、ドライイースト、砂糖、水を入れ混ぜたら、強力粉と塩を加えて上下に振る
- ②均一になった生地を蓋側に寄せ、薪ストーブの前に置いて発酵させる
- ③生地が2倍程度に膨らんだら、鉄板の上に生地を広げお好みのピザソースと具材、チーズを乗せて薪ストーブの火の中にセット
- ④調整しながら2~3分焼いたら完成



左から毛見文枝さん、幸雄さん

四街道産 鹿放のむかしパンで作る チキンバーガー

四街道市みんなで地域づくりセンターのコーディネートとして市民活動などの支援を行っている毛見文枝さん。もともと調理専門学校で教員を務め、現在も四街道のご当地グルメを作る「よつグルメ研究会」など、食に関する多くの活動に携わっている料理のエキスパートです。

四街道鹿放ヶ丘で栽培された小麦の中力粉を使った鹿放のむかしパン。よつグルメ研究会で扱う文枝さん自慢のパンです。そこに挟むものは、

チキンでなくても構いません。その時に手に入った旬の野菜やきのこ、果物があれば、何を挟んでも美味しいバーガーになります。

毎週のように顔を出す市役所の駐車場で開かれる日曜の朝市では、買い物しながら多くの生産者の方と会話を楽しむ文枝さん。そういった会話の中から、売り物以外の野菜をわけてもらうことも多く、四街道産の食材の美味しさを活かした料理を作ることが文枝さんのこだわりにもなっています。

「地元の材料は何と言っても新鮮。新鮮なものは栄養が豊富で味も格別なんです」と地元の食材と生産者を「食べる」「料理する」という形で応援し、家族をはじめ多くの人にその美味しさを伝え続けている文枝さん。ていねいな仕事ぶりながら、気取らない自然体の料理は、文枝さんの人柄そのものでもありました。



材料と 毛見家の作り方

●鹿放のむかしパン（バーガー用）

鹿放ヶ丘の中力粉……………300g
 塩……………少々 砂糖……………15g
 ドライイースト…3g 牛乳……………100cc
 水あめ……………10g ぬるま湯……………100cc

- ①ふるった粉に塩を混ぜたら、粉の中央を窪ませて砂糖とドライイーストを入れる
- ②人肌に温めた牛乳、ぬるま湯、水あめを①に加えて、全体がなめらかになるまで練り込んだら、35℃位のオーブンで1次発酵させる
- ③②の生地をガス抜きをして8個に切り分けて丸め、天板にのせて35℃位のオーブンで2次発酵させる（倍の大きさになるまで）
- ④190℃に予熱したオーブンで約15分焼く





左から栗田恵子さん、貴士さん

ハンバーグと キレドの新鮮野菜

キレドの代表を務める栗田貴士さんは世界中のさまざまな野菜を生産する農業家です。野菜の美味しさをとことん追求し、その野菜を一般の食卓へ届けることを軸に馴染みのない野菜の調理法を紹介したり、料理教室などにも挑戦しています。

一方、妻の恵子さんは2015年からキレドの野菜をふんだんに使った料理を提供するカフェ&工房「キレドベジタブルアトリエ」を経営。飲食店経営は未経験からのスタートながら、調理はもち

ろん、お店のインテリア、メニュー開発も自身で手掛け、キレドの野菜の美味しさを発信しつつ、オシャレで居心地のいい評判のお店となりました。

そんな二人の普段の夕食は、その日に採れた野菜を中心に貴士さんが調理しますが、特別な記念日には、恵子さんが腕を振ります。

ふっくらと仕上がったハンバーグの隣には、新鮮な野菜で作ったカラフルな料理が並びます。とくに、ピリッと辛みのあるからし菜と合わせると肉の旨味を存分に味わうことができます。

貴士さんは「仕事を終えて、食事をしながら二人で晩酌をする時間が最高」と笑顔で大好きな恵子さんのハンバーグを頬張ります。

「野菜の美味しさ」を柱に、それぞれの仕事をこだわりを持って探求し続けている栗田夫妻。お互いの仕事を尊敬し、ハンバーグと野菜たちのように刺激し合うことで高め合っていく関係です。



材料と 栗田家の作り方

●ハンバーグ

合挽き肉……750g 粗びき豚肉……250g
玉ねぎ……1と1/2個
バター……70g パン粉……60g
牛乳……200ml 卵……1個
九州濃口醤油……50ml
すりおろしにんにく……小さじ2
調理酒……50ml 塩……少々 こしょう……少々



①バターで玉ねぎを炒め、粗熱が取れたら2種の挽肉にパン粉、牛乳、卵、醤油、にんにく、調理酒、塩こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる

②成型して、油を熱したフライパンで両面に焦げ目がつくまで焼き、分量外の調理酒（または水）をハンバーグの1/3が浸るまで入れて蒸し焼きにする

③水分がなくなり、菜箸で押して弾力が感じられたら、付け合わせの野菜とともに皿に盛る

④フライパンに残った肉汁に同量の醤油、酒を入れ、にんにくを加えたら焦げを木べらで小削ぎ取りながらアルコールを飛ばし、ハンバーグにかけて完成



左から恩田敏之さん、千遥さん、真利子さん、明奈さん、夏妃さん、拓弥さん

自家製ダレで食べる せいろ蒸し

自宅での料理教室開催を経て、現在は子育て支援センター「まちっこ」が開催するコトコトプロジェクトにて親子で一緒に参加できる料理教室の講師を務める恩田真利子さんは、中学生から未就学児まで3女1男のお母さんです。

子育てを機に、地域の活動に目を向けるようになった真利子さんは、子育てに関するコミュニティに顔を出したり、ネットワークを作っていくようになり、現在では「プレーパークどんぐりの森」で子どもたちの遊びのサポートをするプレーワーカーとして自らがスタッフになっています。2019年からは中高生たちのオープンスペース「RAKUまある」を仲間と開き、地域の子どもの見守りにも力を入れています。

料理教室では子育て世代の母親たちに、「RAKUまある」では中高生たちに、肩肘張らない自然体でいられる居場所を作る真利子さん。参

加した人たちの「美味しい!」「楽しかった」という声は何よりのやりがいとなっています。

日々地域の情報にアンテナを張るようになっていた真利子さんは、SNSで台風で被害にあった梨の情報をキャッチし、稲坂なし園から10kg以上の梨を買い取りました。その梨を使って大量の焼肉のタレを作ったところ、家族に大好評。今回の食卓に並ぶせいろ蒸しにもマッチする甘辛の万能ダレとして恩田家で活躍中です。



材料と 恩田家の作り方

●焼肉のタレ

醤油……………1.8ℓ	梨（新高） ……4個
砂糖……………1kg	生にんにく……大3個
みりん………2合	ごま油……………1合
こしょう…大さじ1	赤唐辛子………大さじ2
生姜……………大さじ2	白すりごま………200g

①梨、にんにく、生姜をすりおろし、赤唐辛子を細かく刻む

②残りの材料と①を混ぜ合わせる

●せいろ蒸し

鶏むね肉………2枚	豚薄切り肉………適量
もやし………2袋	玉ねぎ……………1個
長ネギ………1本	水菜……………1/2袋
春菊………1袋	さつまいも………2本
レンコン………1節	えのきだけ………1/2束
しいたけ………2個	

①野菜をそれぞれ洗って食べやすいサイズにカットし、さつまいもとレンコンは水にさらす

②鶏むね肉をそぎ切りして塩こしょう（分量外）で下味をつける

③蒸籠にクッキングシートに切り込みを入れたものを敷き、野菜と肉を並べ、約20分蒸す

古川家の食卓



左から古川実由さん、博之さん、琴実さん、亮太さん、治郎さん

スパイスカレー

古川家のカレーは亮太さん、治郎さん、琴実さんが食べる甘口カレーと夫婦が食べるスパイスカレーの2通りが定番。普段の食事は母・実由さんが作ることがほとんどですが、スパイスカレーだけは父・博之さんのこだわりです。

博之さんは25歳の時に負った大怪我をきっかけに、生と死について深く考えるようになりました。突き詰めていくうちに、これまで自分の中にあった死生観とは違う考えに触れるため、インド行きを決意。雄大なガンジス川で見たもの、そして「死を身近なもの」と捉え、今を生きることを全うする、そんなシンプルな考えが、その後の人生に大きな影響を与えることになりました。

1ヵ月に及ぶ旅を通じて、カレーは思い出の味となり「インドの味を再現したくて、自分でも作れるようになりました。毎回カレー作りは一期一会です」と博之さん。

今では、妻とともに3人の子ども家族を育てながら、四街道市のゴミの運搬に関わる会社に勤務し、地域に根ざした活動を誇りに感じながら、社会に貢献しています。

食卓に並ぶスパイスカレーの香りは、今でもインドで感じた原点を呼びさます力となっています。そして、そのカレーを子どもたちが成長し、家族全員で食べられるようになる日を心待ちにしているのです。



材料と

古川家の作り方

●スパイスカレー

鶏胸肉……2枚 玉ねぎ……3個 セロリ……1本
お好みの野菜（ナス・パプリカなど）

シナモンスティック……3cm
黒こしょう（粒）……8粒
ローリエ……1～2枚
赤唐辛子……1本

} A

ターメリック……小さじ3/4
コリアンダーパウダー……小さじ2
クミンパウダー……小さじ2
レッドチリパウダー……小さじ1/2
トマトピューレ……300cc

} B

ヨーグルト……大さじ3 コンソメ……小さじ1
すりおろし生姜……小さじ2 塩……小さじ2
サラダ油……大さじ2

- ①皮や脂肪を取り除いた鶏肉を一口大に切り、玉ねぎ・セロリをみじん切りにする
- ②サラダ油を入れた鍋でAを炒め、はじけてきたら玉ねぎを加え、キツネ色になるまで炒める
- ③Bを加えてさらに炒めたら、鶏肉とお好みの野菜を入れてヨーグルトと水2カップを加えて強火で煮込む
- ④沸騰したら弱火にして生姜、コンソメ、塩を入れ30分ほど煮込み、鍋の表面に油が浮いてきたら完成



南家の食卓



左から南和世さん、斗和さん、斗和さんのご友人

米粉のケーキサレ

仕事を抱える和世さんをはじめ、長男の斗和さんは高校生活に向けた準備、次男の佑和さんは、部活動でそれぞれが忙しく、南家のライフスタイル、食事の時間はバラバラです。

「1人で料理をしている時間はとても孤独な時間になりがち。1日に何度もそういう時間を作るのは避けたくて、キッチンに立つのは、朝の1時間だけと決めています」

そう話す和世さんは朝ごはん、自分のお弁当、

夕食の支度をすべて朝5時からの1時間で済ませています。前夜に作るメニューを決め、効率よく調理開始。夕食用のおかずは冷蔵庫へ。朝にまとめて炊いたご飯は冷めても美味しい「おひつ」に入れ、それぞれが食べたい時間に美味しく食べられるように準備をして1日が始まります。

朝練のある佑和さんは6時過ぎ、斗和さんは6時半過ぎにキッチン内にある小机でそれぞれ時間差で食事を取っています。調理を終えた和世さんは、入れ替わる2人の食事に寄り添うように長めの食事をしながら、息子それぞれと交わす会話の時間を大切にしてきました。

日々成長していく息子たち、そしてこれからも変化していくそれぞれの生活に合わせて、家族全員がストレスを感じることなく柔軟に食事のスタイルを変化させていく南家。家族が快適にそして笑顔で過ごすための工夫が詰まっていました。



材料と

南家の作り方

●米粉のケーキサレ（4人分）

米粉……………130g
アーモンドパウダー……20g
ベーキングパウダー……小さじ1と1/2
塩……………小さじ1/2
無調整豆乳……………130ml
菜種油……………40ml
卵……………1個
砂糖……………小さじ2
粗塩……………適量

具材

ほうれん草・ハム・玉ねぎのソテー 適量
(冷蔵庫にあるものでOK)

- ①具材を塩こしょう（分量外）を効かせてソテーしておく
- ②ボウルに米粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜ合わせる
- ③卵、豆乳を混ぜた別のボウルに油を分離しなくなるまでしっかり混ぜる
- ④2つのボウルを合わせ、ソテーした具材を入れて混ぜたら、パウンド型に流し入れ、粗塩を振る
- ⑤170℃に予熱したオーブンで40分ほど焼く



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。年度毎に冊子を作成。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

2020年3月15日発行

発行者

四街道市（シティセールス推進課）

〒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