

Soul Food

どっか懐かしい優しい味わい。



「かきまでごはん」

(和歌山県・伊南町)

「までごはん」とは、いわゆる「まぜごはん」のこと。和歌山県人は「さじずせそ」を「だぢずで」と発音してしまうことから「までごはん」と呼ばれ親しまれている。まぜごはんは全国で食べられているが、伊南町では焼きサバを入れて風味を出し、お酢を使わないのが大きな特徴。そのほかにも高野豆腐、地元の名産絹さやえんどう豆などの野菜を使い、冠婚葬祭や運動会など、人々が集うときに作られてきた郷土食である。伊南町では、現在いなみの魅力発信！「地産外銷」

プロジェクトとして「いなみの食」のブランド形成をすすめている。この取り組みの一つとして、「かきまでご飯の素」がレトルトパックで発売されることになった。「いなみの料理広め隊」が全国各地でPRを行っており、3月25日に開催された龍谷大学社会連携・社会貢献活動報告会の交流会においても振る舞われ、大変好評を得た。味は、ほどよく焼きサバの風味が効いており、しいたけの甘さやえんどう豆のふっくらした食感も楽しめる。

社会連携・社会貢献活動 報告会で振る舞われました。

(於：深草学舎2018年3月25日開催)

龍谷大学が目指す「地域に根ざした大学づくり」の内容を行政、企業及び一般市民の方々等参加される皆様を知っていただき、皆様からのニーズや助言を頂戴いただくことで、より効果的な活動へと発展させることを目的として毎年開催している社会連携・社会貢献活動報告会。講演会や事例紹介など、地域連携に興味のある方はもちろんのこと、龍谷大学と縁のある地域の物産品や産学連携により生まれた逸品を味わえるなど、どなたでも楽しめる内容となっている。



「龍谷ソーラーパーク」で 繋がったまち

和歌山県のほぼ中央にあって、美しい海と山に囲まれたまち。太陽と黒潮の恵みで育まれた野菜・花・果実などの特産品が豊かで、かつお節や真妻わさび発祥の地。熊野古道の要所であり、歴史的・文化的遺産を今に伝える。龍谷大学が全国初となる地域貢献型メガソーラー発電所「龍谷ソーラーパーク」を設置したことを契機に、2014年9月に連携協力に関する協定を締結し、さまざまな交流事業が実施されている。まちを訪れると、ユニークな佇まいの「かえる橋」が迎えてくれる。そして、行く先々で人々の温かさに触れ、疲れたココロとカラダが癒されるまちである。

いちごと同じ糖度を誇るミニトマト「赤糖房（あかとんぼ）」

とっておき RECIPE

予め、米に酒を入れ、少し固めに炊いてください。

材料：3~4人分

- 米……………2合
- 酒……………20cc
- 焼きサバ……………1本
- 人参……………2/5本
- 高野豆腐……………9g
- しいたけ……………1枚
- 油揚げ……………1/2枚
- ちくわ……………1/2本
- こんにゃく……………1/5丁
- たけのこ……………20g
- しょうゆ……………40cc
- さとう……………48g
- サバの骨のだし汁……………120cc



① 焼きサバの身から骨を取り、ほぐしておく



② サバの骨に水を入れ、わかしてだし汁を取っておく（3カップ分）



③ 材料はそれぞれ下処理をして、細かく薄切りにする。



④ ②のだし汁に①と③の材料を全部入れ、しょうゆ、さとうを加え、煮る。



⑤ 温かい白ご飯に④を混ぜ合わせる。（④の調味出汁は全部いれない）



⑥ おいしいかきまでごはんの完成。

発売予定の「かきまでご飯の素」。本学でも振る舞われ、大変好評を得た。

EFFECTOR

for an Inclusive Society

To Encourage Community Engagement • Volunteering • Sustainable Solution

002

変人 一変える人—

「誰もが活躍する社会」を目指して
株式会社 革靴をはいた猫

003

Special Contents

「大学は地域のために何ができるのか」
龍谷大学社会連携・社会貢献活動報告会
パネルディスカッション

004

Soul Food

和歌山県・伊南町
「かきまでごはん」



町家 de うどん

1人でも多くの学生が地域に関わりを持つこと、関心を持つことを目指した「地域デビュー」プログラムとして2016年にスタートした「町家 de うどん」。

築150年以上の京町家（龍谷大学深草町家キャンパス）で老若男女を問わず、本格的なうどん作りを楽しんでいる。うどんづくりを指南しているのは、深草を中心に伏見区で地域活性化に取り組んでいる学生団体「京まちや七彩コミュニティ」と学内で公募された「町家 de うどん学生スタッフ」。農学部朝見祐也准教授の指導の下、うどんづくりの知識と技術を身に付けた。時間と手間がかかるものの、一から全ての工程を経験するこのイベントは親子や地域の高齢者、交換留学生にも大変好評で、募集するたちまち定員が埋まるほどの人気がある。このイベントを契機として多世代、多文化交流に興味を持ち、地域で活躍する若者も多く輩出していくとともに地域に大学があって良かったと1人でも多くの住民に思ってもらえることが私たちの願いだ。

