

TAKE FREE

安曇野市の子どもたちがつくる ローカルマガジン



2023
MARCH
AZUMO
[アズモ]
Vol.2



安曇野の ローカル フード



AZUMO [アズモ] Vol.02

安曇野の子どもたちが、安曇野のローカルフードにまつわる人々取材しました。 **COLOMAGA project**
コロマガプロジェクト 安曇野市

2023年3月 第一刷発行
発行人 COLOMAGA Project 安曇野制作実行委員会
後援 安曇野市教育委員会

CONTENTS

- 04 AZUMOができるまで
- 05 中学生クリエイター紹介
- 06 テーマ『安曇野のローカルフード』
- 08 おやきチーム **今までにないオリジナルおやきできました!**
- 10 安曇野林檎ナポリタンチーム **新名物 安曇野林檎ナポリタン**
- 11 そばチーム **そばの魅力 再発見**
- 12 SOBA豚カレーチーム **SOBA豚カレーの誕生秘話**
- 13 みそばんチーム **みそばんアレンジ**
- 14 伝統食チーム **安曇野の伝統食を再発見**
- 16 編集後記 中学生クリエイターが
実体験した制作の裏話
- 18 コロマガプロジェクト安曇野
制作実行委員会 / サポートパートナー
- 19 コロマガプロジェクトの活動について

タイトル題字 / 中学生クリエイター全員 表紙イラスト / あやめ、るっちゃん、みーさん
裏表紙写真 / しーちゃん



安曇野の中学生 & 安曇野が好きなプロクリエイター
→ P5 → P18

AZUMO クリエイター

こんにちは! AZUMOです!

AZUMO(アズモ)は、安曇野の中学生たちが、自分たちで調べ、取材に足を運び、読者に伝えたいという思いでイラスト・文章・写真に表現したローカルマガジンです。安曇野にゆかりのあるプロクリエイターがその思いを支え、一緒に切磋琢磨しながらつくりました! Vol.2のテーマは「安曇野のローカルフード」。安曇野の伝統食や新名物にまつわる人々取材をしました。



冊子は誰が 作ってるの?

サポート パートナー

→ P18

協賛募集中!

AZUMOは、年に1度の発行を目指しています。本活動は「サポートパートナー(企業・個人)」からの協賛金を冊子印刷代や講座会場代などに充て、運営しています。

次号以降も活動を継続するため、そしてより多くの人へAZUMOを届けるため、応援して下さるサポートパートナーを募集中です。ぜひご連絡お待ちしております!取材・視察・コラボなどお気軽にご相談ください。

申込方法

申込フォームをご記入の上、お振り込みください。
1口 / 11,000円より
随時お申し込みいただけます。申込フォーム



SNS & お問い合わせ



colomaga.azumino@gmail.com

協賛特典

- 1 冊子へのロゴ掲載
- 2 完成冊子のプレゼント
- 3 活動報告レターのご送付

など

今号の取材先



儘に → P8



(有)日新堂製菓 → P13



こねこねハウス → P11



南安曇農業高校 → P12



食事処 美里 / 旬彩ダイニング ばんび / 休暇村 乗鞍高原 → P10



安曇野あかしな農産物加工交流ひろば組合 えべや → P14

中学生 クリエイター

2期生

「中学生クリエイター募集」のチラシを見て
名乗り出てくれた、安曇野市内の中学校に通う
AZUMOクリエイター[第2期生]をご紹介します!

ライター/カメラマン ことか

所属:穂高東中学校1年
好きなもの:ジャニーズ!(特になにわ男子)
ヒロアカも好きです。
好きな食べ物:かぼちゃプリン
将来の夢:ケアマネカ料理に関わる仕事
に就きたい。あと優しい思いやりのある人
になりたい。



イラストレーター/カメラマン みーさん

所属:三郷中学校3年
好きなもの:スプラトゥーン3
好きな食べ物:唐揚げ
将来の夢:好きなことをして
暮らしていきたい。
(絵を描いたりなど)



イラストレーター しほっち

所属:三郷中学校2年
好きなもの:ぼっちざろっく
好きな食べ物:牛乳/蕎麦
将来の夢:楽しくのんびり
過ごしたい。



イラストレーター いち

所属:豊科南中学校1年
好きなもの:YouTubeアニメを観ること
好きな食べ物:チョコボール
将来の夢:アニメーターのイラスト部

イラストレーター/ライター/カメラマン あやめ

所属:三郷中学校3年
好きなもの:クオルフ神話ときら系アニメ
好きな食べ物:里芋の煮物/ミネストローネ
将来の夢:とりあえず生活できたらそれでいい。



ライター/カメラマン いっちゃん

所属:豊科北中学校1年
好きなもの:最近ではゲームと料理。
あと、ものづくりが大好きです!
好きな食べ物:辛子明太子/唐揚げ
将来の夢:宇宙に関する仕事



イラストレーター もえP

所属:三郷中学校1年
好きなもの:ポカロ曲を聴くこと
好きな食べ物:グミ!今はベタゲー
グミが好きです。
将来の夢:イラストに関わる仕事が
したい。



ライター/カメラマン しーちゃん

所属:穂高東中学校2年
好きなもの:Switch
好きな食べ物:だいたい全部
将来の夢:いろんな人と関わりたい。
あと海外へ行きたい!



イラストレーター/カメラマン めい

所属:穂高東中学校2年
好きなもの:鳥を観察すること
好きな食べ物:唐揚げ
将来の夢:刺繍屋さんになりたい。
鳥を探して過ごしていきたい。



イラストレーター るっちゃん

所属:三郷中学校2年
好きなもの:藤本ひとみさんと友麻碧
さんの本。アニメだと「五分の花嫁」
の四葉が大好き!
好きな食べ物:チーズ
将来の夢:本に関わる仕事に就きたい。

Vol.2の/ AZUMOができるまで

中学生クリエイターたちは長い時間をかけて、この一冊をつくりあげました!
制作の流れを簡単にご紹介します!

8月~9月

講座1

オリエンテーション ゲームとテーマのこと



講座2

取材先チームごとに ミーティング



講座3

イラスト・文章・写真 ワークショップ



9月~10月

それぞれのチームごとに取材先へ!

取材記事が
この冊子の肝!



10月~11月

講座4

記事の素材づくり

各自、
家でも制作に
励みます!



講座5

コロマガサミット

9地域の
コロマガと
交流!



12月~2月

デザイン作業

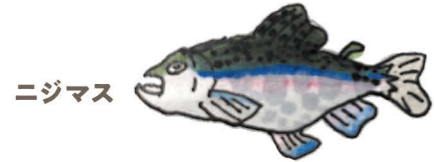
3月

冊子お披露目会

4月~7月

冊子配布・次号の準備

養殖



丸山魚屋

ファミリーマート
JAあづみ鳥川店

バザール
クラブ

よろずや
いっかく

味の
ほりがね
物産センター

ハイジ
の里

丸山
味噌

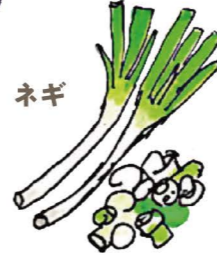
中学生が
思い浮かべる、

安曇野の ローカルフード

安曇野には、みんなに愛されている
食べ物や料理店がたくさんあります。
泣く泣く記事にできなかったものも多々ありますが、
中学生たちで話し合い、選び、描いた、みんなの推し
「安曇野のローカルフード」をご紹介します。
(店舗名は文字、食べ物はイラストで表現しました)

イラスト/中学生 クリエイター全員

農作物



特別な日に 食べるもの



おやつ



ケーキ屋
彩香



ピアルプス
牧場

池田屋
餅店

胡蝶庵

原野製菓

菓子処
おおほり

料理



馬モツ煮



円揚げ

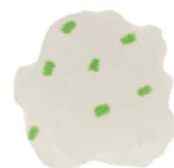
蕎麦がき



イナゴの佃煮



わさび漬



キムタクご飯



ラーメン
大学

安曇野林檎ナポリタン
取材記事: p10

テンボウ 須砂渡食堂

おやきができるまで

初めに『儘に』さんとおやきをどのようにして作ったのか紹介します。
各過程みんなで丁寧に悔いのないよう考えました。
時には楽しく、時には真剣に作業を行いました。その過程をご覧ください。



今までにない 儘にさんと作った オリジナルおやきできました!

『儘(まま)に』さんと一緒に新しいおやきを作りました。
安曇野の旬の食材を取り入れて作った、可愛いおやきと食べやすいおやき。
どちらも映えるおやきです。
このページを見て、安曇野のおやきに興味を持ってくださると嬉しいです。

ライター/ことか イラストレーター/しほっち、るっちゃん カメラマン/レーちゃん

ひよおやき

- POINT 1** ひよこが「ひよこっ」と出ている感じが注目されそうで可愛かったので、生地を半分にカットしました。
- POINT 2** ひよこらしさを出すために、生地を黄色くしました。



りんごとおいもの おやき棒〜煮りんごを添えて〜

- POINT 1** おやきの大きさを小さくして、串に刺すことで食べやすくなりました。
- POINT 2** 煮りんごを別で添えることで、好みで食べられて、持ち歩けるようになりました。



おやきの発売日は Instagramをチェック!



儘に AZUMO



儘に
安曇野市穂高有明7640-2
営業時間:10:00~15:00 定休日:木曜日、金曜日
電話:080-9513-8254

儘にさんについて

『儘に』さんの店長の白澤さんは6年間フランス料理やドイツ料理を学び、7年間レストランにて料理長を務め、フレンチシェフとして働き、2021年におやき屋さんに転身しました。そんな白澤さんの作るおやきはフランス料理に着想を得て作られています。例えば「ポテト&バジルトマト」のような感じです。そして、お店の雰囲気居心地良いので癒されます。

日本での おやきと まんじゅうの違い

	発祥	膨張剤	加工方法	食べるシーン
おやき	長野県	イースト	焼く(蒸す場合もあり)	家庭料理
まんじゅう	中国から伝来し 日本で発展	重曹	蒸す	祝典等

季節で変わる い3い3メニュー

『儘に』さんでは3~4種類のおやきが置いてあります。おやきの種類は季節によって変わります。秋ならかぼちゃ、春ならキャベツという感じです。

SOBA豚カレーの誕生秘話

「しーちゃん」です。SOBA豚カレーを作ろうと思ったきっかけはなんですか？

れみさん「先輩方が6年前に、そばの甘皮を使った飼育化実験の内容を卒論で書かれていたことがきっかけです。大部分が捨てられてしまうそばの甘皮に着目し、家畜の肥料として使えば、甘皮を捨てるコストを削減でき、農家の救済もできるのではないかと考え、実験してみました。その研究成果を元に、創立100周年記念になるような商品を作りたい、また安曇野のお土産になるものを作りたいと思い、開発することになりました。」

「しーちゃん」開発にはどのくらいの期間がかかりましたか？

れみさん「企画で1年開発で1年くらいかな。」

小池先生「実はフードロスとして、食べ物には捨てられていたそばの甘皮があるんです。小さな製粉所ではなく、甘皮が出てくる。捨てるのにもお金がかかる。なにか使えないかというアイデアももってました。それで色々な畜産動物に食べさせて、餌として食べたのが豚さんだったんです。そこから「SOBA豚カレー」というネーミングが生まれました。」

「しーちゃん」SOBA豚カレーをつくるのに、どんな人たちが関わっているんですか？

れみさん「すごく鋭い質問ですね。やっぱり高校生だけだと力不足で、いろんな企業の方にお力添えをいただいていたんです。甘皮の仕入れ先は松本市の「かまくらや」さんに協力していただいています。実は豚の飼育も当時豚が確認されちゃって...本校では飼育できないよってなりました。本校卒業生の三澤さんの「澤農場」さんに豚の飼育をお願いしました。販売や企画の指導をいただいた「井上百貨店」さん、製造は「セントラルフーズ」さんをお願いして、本当にたくさんの方から協力いただけてやっとなりました。」

「しーちゃん」パッケージのデザインはどやうやって決めましたか？

小池先生「高校生達が考えたラフをもとに、高校生14名とプロのデザイナーの方でデザインの相談をしながら決めました。」

れみさん「パッケージには高校生も参加させてもらったんですが、ある子が、お皿の上で豚さんに乗っているイラストを描いたの。それを印刷会社さんに案として出したら、ちょっと残酷じゃないかなって言われたこともありましたが、あやめ「試作品と完成品のパッケージ」



SOBA豚カレー食レポ!

中に入っている肉は大き目で食べごたえがあり、後からくる辛味が肉の甘みとマッチして、最後の一口まで飽きない一品です。



「しーちゃん」イラストレーター「あやめ」



100th

南安曇農業高校の生徒が開発!

れみともえが高校2年生の時に、生物工学科の生徒35名でレトルトカレーを企画! 実際の商品開発は2021年3月に動物バイオテクノロジーコース(現:動物活用)の3年生14名で取り組みました。



▲2020年に創立100周年を迎えた。

SOBA豚カレー 購入先LIST



- 【長野県内】
 - ・井上百貨店(本店、アイシティ21、オンラインサイト)
 - ・旬の味 ほりがね物産センター
 - ・安曇野しゃくなげの湯
 - ・安曇野ベース
 - ・梓川ISA内の売店
 - その他、松本市内で5~6か所
- 【東京都内】
 - ・銀座NAGANO
 - ・アンテナショップ 麦わら帽子

SOBA豚カレーについてのお問い合わせ先
南安曇農業高等学校: 0263-72-2139

「を見比べると随分印象が違いですね」

小池先生「ケールカレーが濃いグリーンなので、色校正で最終的にこの色になりました。本当は最終調整の立ち合いに生徒たちを連れて行きたくはあったんですけど、授業で行けなくて、最後の色調整は私の好みなんです。」

「しーちゃん」の文字色も変わっているんですけど、なんでですか？」

もえさん「私思うに、辛いです。感があるからじゃないかな。」

「しーちゃん」カレーの辛さってどうやって決めたんですか？」

もえさん「全校生徒にアンケートをとり、甘辛/中辛/激辛の中で一番多かったのが中辛でした」

「喜びや大変さを味わいながら歩んだ! 長い年月を経て完成!」

「しーちゃん」豚はそばの甘皮が好きなんですか？」

れみさん「好きかどうかはわからないんですけど、他の餌と混ぜたらけつこう食べたので嫌いではないと思うんだよね。」

「しーちゃん」SOBA豚カレーが完成した時はどう思いましたか？」

もえさん「ゼロから商品を作るのは初めて、本当に不安だったんですけど、たくさんの方に協力していただいて完成した時はとてもうれしかったです。」

「しーちゃん」企画して商品を作って売って大変なことだと思うのですが、自分を含めたいところはありますか？」

もえさん「私はもともと人前に出ることが苦手だったんですけど、たくさんの人たちと関わることができて少し自信ができました。」

「しーちゃん」逆に反省点はありますか？」

小池先生「部活や当番活動もあるので、気づいたら締め切りになってしまったということがあります。」

「しーちゃん」今後の展望はありますか？」

ラビット高山「この研究を絶やさないように次の代にもつなげていきたいです。あと、SOBA豚カレーはまだ認知度が低いので、もっとみなさんに知ってもらいたいです。」



SOBA豚カレーが校内大人気! 販売の成果は?

小池先生「ラビット高山くん、校内で販売したときはどうだった?」

ラビット高山「1人で30箱とか買おう人がいたり、先生たちも買ってくれたり、校長先生からお褒めいただいたりとか、評判が良くて、楽しいし嬉しかったです。」

小池先生「販売当初は2000個追加で2000個つくって現在在庫0です!」

2022年夏「取材当時」レトルトカレーの世界で4000個売れたのはかなりのヒット商品なので、もっとつくりたいのですが、豚の生産が安定していないので、めい「30個買ったのは生徒ですか?」

ラビット高山「生徒です。レトルトなので災害のときの非常食として多く買ってくれた人もいます。」

れみさん「こちらが販売した時は50個買っ人もいました。ダンボール箱に入れてかついで帰っていました。」

「めいひや」

小池先生「学校名が入っているので、名刺がわりに使ってもらっています。保存が効くので、遠くに持って行くのにも良いです。」

「しーちゃん」最後に一言お願いします。」

もえさん「中学生とは思えないほどみなさんしっかりして、取材をしてくださりありがとうございます!」

れみさん「大人の方からの取材は受けたことがあるんですけど、まさか年下の人に取材されるとは思ってなくて、ぜひがんばっていたんだと思います!」

ラビット高山「中学生とは思えないほどみなさんとしてますよね。SOBA豚カレーをぜひ広めていってください。そして南農にも今後検討していただけたら幸いです。ありがとうございます!」



みそばんは市内のスーパーで買えるよ!



私たちは、若い世代の人たちにみそばんのおいしさを知ってもらうために、みそばんのアレンジレシピを考えました。そのアレンジレシピを『日新堂製菓』の中山明彦社長や、従業員の皆さんに試食していただきました。どのレシピも「おいしい!」とほめていただいたので、皆さんもぜひ試してみてください。

ライター/いっちゃん イラストレーター/いち、もえP、めい カメラマン/あやめ

いろんな味が楽しめる! みそばん アレンジ



簡単でおいしい、キャンプ飯にぴったりな一品。みそばんの塩気とケチャップの甘味が合うよ!

- 1 みそばんを半分に切る
- 2 バターを切り口の両面に塗る
- 3 ソーセージのをせ、トマトケチャップをかける
- 4 挟んでホットサンドメーカーにセットする
- 5 弱火で両面2~3分くらい焼く
- 6 お好みでマスタードを塗って完成



みそばんとマシュマロが香ばしく焼けて、口の中でマシュマロがとろけるのが絶品です!

- 1 みそばんを横にスライドする形で切る
- 2 片方にマシュマロをのせる(2個くらい)
- 3 そのままトースターで3~4分焼く
- 4 トースターから出して、もう片方で挟んで完成(挟む前にチョコソースをかけるとさらにおいしい)



寒い朝にちょうどいいです。みそばんの甘さとスープのしょっぱさが加わって、とてもおいしいです!

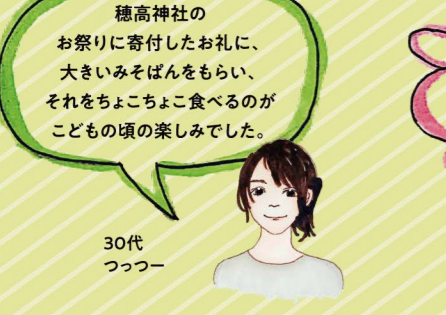
- 1 みそばんを1cm四方に細かく切る
- 2 切ったみそばんをトースターで2分~3分焼く
- 3 お好みのスープにみそばんを投入!(おすすめはコンスープ)



多人数でも、ひとりでも、作りやすい。いろいろな味が試せて楽しめる!

- 1 みそばんをスティック状に切って、トースターで焼く
- 2 好きなディップをいくつか用意して、スコップのようにすくって食べる

ディップ例 生クリーム/あんこ(牛乳少し)/オリーブオイル+塩/クリームチーズ
キューピーのバスターソース編 鶏そぼろソース&チーズ/たらこソース&マヨネーズ/カルボナーラ&チーズ



30代 つつー

「みそばんって?」

みそばんは元々信州になじみがあったもので、安曇野市内に工場を構える『日新堂製菓』が作り始めたのは、今から30~40年ほど前。夏にも売れる商品を作りたいから味をアレンジしたんです。ちなみに、中山社長は、みそばんと食べやすく仕上げられています。昔は今よりも大きく、家族



60代 ちづるさん

「学校から帰ってきて、おやつとして食べていました。農繁期の時によく食べていたおやつです。」

で分け合っていたのですが、「そんなに食べきれない」という声から、今のサイズまで小さくなりました。日持ちも良いので常備しておけば、食欲がないときや、小腹がすいたとき、朝食などにぴったりなローカルフードです。ちなみに、中山社長は、みそばんと合わせるなら牛乳がおすすめです。



80代 ますえさん

「戦時中、紀元節(いまの建国記念の日)に子どもは国民学校で集まりがあり、お祝いとしてみそばんがもらえました。」

昔も今も、おやつとして食べられてきたみそばん



工場見学もさせてもらいました。焼いたみそばんを冷ましているところが、ヒヨコが並んでいるみたいでかわいかったです。



(有)日新堂製菓
電話:0263-73-0073

意外と知らない 安曇野の 伝統食を再発見

私たちは伝統食の料理体験ができる「えべや」で、伝統食について学んできました。初めて聞く伝統食はどんな食べ物なのかを想像したり、実際に作ってみながら難しい工程に挑戦したりと楽しかったです。自分たちが住んでいる地でありながら、意外と知らないことが多く伝統食だと知らずに食べているものもありました。今回私たちが「えべや」で体験した伝統食のレシピも載っているので、ぜひ作ってみてください。



伝統食づくりにチャレンジしました!



その名のとおりに七夕に食べるので七夕まんじゅうと言われています。作り方を教えてくれた「えべや」の遠藤さんによると、その昔、この七夕まんじゅうはごちそうだったそうです。ごちそうと言うとケーキやチキンを思い浮かべますが、実際に七夕まんじゅうを食べたらごちそうと言われるのもうなずけるおいしさだと思いました。

ちなみに安曇野では旧暦で季節行事を行うことが多く、七夕は1か月遅れの8月7日におこないます。今回の具材は切り干し大根とあんこですが、七夕の時期は茄子が旬でおいしいので、茄子をよく入れています。

かぼちゃ団子

材料 小豆100g / 砂糖70~80g / かぼちゃ1/4個
塩少々 / 水750cc / 薄力粉または地粉100g

4人分

作り方

- 1 鍋に小豆とひたひたの水を入れて強火にかける。沸騰したら煮汁を捨て、水500ccを入れ再び加熱する。
- 2 沸騰したらそのまま45分ほど蒸らす。再び火をつけて小豆が柔らかくなるまで30~40分蒸らす。
- 3 よくふるった薄力粉または地粉をボールに入れる。水50ccを回し入れ、よくこねる。生地がまとまったらゆるくラップをかけ、30分ほど寝かす。
- 4 1に水200ccとかぼちゃを入れ、5分ほど煮る。かぼちゃに火が通ったら、砂糖と塩を入れる。
- 5 2の生地を手で薄く棒状にのびし、一口大にちぎりながら鍋に入れ、5~6分蒸らす。

かぼちゃ団子は冬至に食べる伝統食です。かぼちゃは夏に収穫する野菜なのに、なぜ冬至に食べるのでしょうか?

実はかぼちゃは、保存性がよく、大事にとっておけば冬至までもつのです。逆に冬至がすぎると味が落ちるのだそうです。

日持の良いかぼちゃを冬至に食べることで、「冬を乗り切ろう!」「農業を頑張ろう!」という思いになると、「えべや」の遠藤さんは教えてくれました。安曇野では、冬至の日に学校給食でもかぼちゃ団子が出ます。子どもたちにとっても、意外と身近な伝統食です。



七夕まんじゅう

材料 卵1個 / 牛乳200cc / 水200cc / 砂糖大さじ5
26個分 ベーキングパウダー大さじ1 / 酢大さじ1 / 地粉 800g

作り方

- 1 ボールに材料を書いてある順に入れて混ぜる。
- 2 最後に地粉をふるいながら入れ、こねる。30分寝かせる。
- 3 2を50gずつ分ける。丸くのぼし、お好みの具を包む。
※今回の具は、切り干し大根(1個分40g) / あんこ(1個分35g)です(分量外)
- 4 10cm×10cmに切ったクッキングシートの上に乗せる。
- 5 蒸気の上がった蒸し器に重ならないように並べ、12分間蒸す。

受けつがれてきた 思いが つまみだして えべや?

安曇野あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」には、4つの部門があります。

1つ目は交流部門「ほっこりるーむ」。誰とでも交流が出来る場となっていて、伝統食を伝えていくための料理教室もしています。

2つ目は惣菜部門。おみやげやおまんじゅう、お弁当などの惣菜を作っています。「えべや」では販売を行っていませんが、市内の「安曇野スイス村ハイジの里」や「ファーマーズガーデンあかしな」などの直売所で販売しているので、ぜひ行ってみてください。

3つ目は餅部門で、お正月用のお餅やちぎり餅を作っています。特にお正月は忙しいのでみんなで協力して作っているそうです。

4つ目が「えべや」の軸でもある味噌部門。味噌の加工場があって、旧明科町の時からみんなで味噌を作っています。

いろんな部門がある「えべや」。体験や交流ができた、加工品を販売したり、地域に親しまれる場所となっています。

安曇野あかしな農産物加工 交流ひろば組合 えべや

「えべや」とは「さあ行こう」という意味の安曇野の方言。
えべやに気軽に来てほしいという思いと、フランス語っぽい語感が気に入って決めたそうです。

4 今回伝統食作りを教えた えべやのみなさん (右から) 塩原(利)さん 塩原(知)さん 遠藤さん 平林さん

安曇野市明科七貴9334-1
営業時間:8:30~16:00 定休日:月曜日
電話:0263-88-6275

四季の伝統食

こい鯉こく

かつて「安曇野の秋といえ鯉」だったらしいです。いまはあまり馴染みのない食材ですが、昔は鯉がご馳走だったそうです。特に秋祭りの時には、鯉の甘露煮や鯉こくなどにして食べていました。

ぼたもち

ぼたんの花が咲く頃に作るので、ぼたもちと言うそうです。みなさんはおはぎに「半殺し」と「皆殺し」があるのを知っていますか? 物騒な言葉ですが、これはもち米の粒のつぶし具合のこと。「半殺し」は粒が少し残っている状態、「皆殺し」は粒がない状態のことです。

野沢菜

ご飯と一緒に食べるとおいしい野沢菜。作る理由は保存がきくので、長い間食べることができるからです。秋から冬にかけて漬ける作業をします。漬ける期間によって味が変わり、短いと浅漬け、長いと古漬けと言われます。

草餅

草餅は春先から田植えの時期に作ります。よもぎの若い葉っぱを重曹で湯がいて、米粉に熱湯を加えたものと合わせて作ります。中にあんこを入れたり添えたりして食べる人が多いです。

やしょうま

米の粉で作った餅を蒸して作った、団子のような食べ物です。お釈迦様の亡くなった涅槃会(ねはんえ)の日(2月15日・または月遅れの3月15日)に作ります。食紅でいろんな色を付けて、かわいらしい模様を作ります。

えご(いご)

えごはいごとも言いますが、赤いえご草という海藻を煮溶かして固めたものです。お盆のご馳走として食べられています。福岡県の「おきゅう」とも似ています。諸説ありますが、安曇野の地を開拓したといわれている安曇族が九州から来た時に伝わったとされています。

年取り魚

「年取り」とは大晦日のことです。安曇野は海から遠いので、昔は魚がご馳走の頂点でした。食べる魚は家庭によって違いますがブリやサケで、安曇野ではブリを照り焼きにして食べる家庭が多いそうです。

切り昆布と干し揚げの煮物

この煮物もお盆のときに食べます。「干し揚げ」はお菓子かと思いましたが、干した油揚げのことです。家庭によりますが、他にも茄子やみょうが、じゃがいもなどバラエティ豊かな具材が入ります。



編集後記

中学生
クリエイターが
実体験した

制作裏話

わたしたちが作った
記事はいかがでしたか？
中学生の作業がひと通り
終わったタイミングで、
中学生たちの本音を
聞き出すべく
アンケートを実施！
改変無しの生の声を
お届けします。

中学生クリエイター



取材体験

取材で一番心に残ったことは？

伝統食の取材に行ったときに、自分が全然知らない料理のお話がたくさんできてきて、「こんなにたくさんあるんだ」と驚きました。とても勉強になりました。(みーさん)

取材の時に辛かったことは？

お店の人の話を聞きながらメモするのが大変で、取材をする人はすごいなと思いました。(もえP)

素材制作

イラストと文章づくりで、悩んだこと大変だったことは？

普段描いているマンガ系のイラストとは違う難しさがあって、今回は食べものを中心に描いたけど、よりリアルにおいしそうに見せるように描くのが大変だった！(いち)

学んだこと

取材の人に学んだ

誰かがやるだろうではなく、自分がやるという心(めい)

積極的に動いて
発言すること(ことか)

「美里」の店内が、店主の「好き」で溢れていて自分の好きな物に真っ直ぐになれるのがいいなと思いました。(るっちゃん)

中学生クリエイターに学んだ

自分では描かないタッチのイラストを描く子が描いたものを見るのが面白かったし、こんなタッチのイラストも自分で描いてみたいと思えたことが刺激になりました。(るっちゃん)

サポートクリエイターに学んだ

アドバイスをもらいながら文章を作っていたので前より文章力が鍛えられたと思います。あとサポートクリエイターの話聞いて全てのことに「なるほど」「そうなのか」と思ったので全部のことがためになったと思いました。(ことか)

ここだけの裏話！

商品開発したおやきの試食をしているところを写真で撮る時に、「上品に食べて」と言われたけど、食べにくくてみんなフオークで刺して思っきりかぶりついて食べて結局少しも上品に食べられなかったこと。(るっちゃん)

切り干し大根をしっかりと包めていない状態で餛飩を蒸したら、餛飩の原型がなくなるくらい見えた目になってしまったこと。(しーちゃん)

みんながカレーを食べている間、カメラマン担当で写真を撮らなければいけなかったのがカレーを堪能する時間がなかった(めい)

カメラマン担当の時、何枚もあつた方がいいだろうと思って撮ったらえげつない枚数になつて、使うものも選別するのがものすごく大変だった。(あやめ)

絵の素材を提出した後にその素材が破れてしまったことです。頑張ったのでなかなかつらかったです。(しほっち)

私は筆圧が濃いので下書きを消しても紙にあとが残ってしまつて、いつもサポートクリエイターに指摘されてました(いち)

安曇野の好きなところは？

ちょうど良い田舎！(いち)

夏が涼しくて過ごしやすいところ！(みーさん)

自然がたくさん、食べ物が美味しくて住みやすい気候！ありすぎて書ききれない！(ことか)

空気も景色も綺麗で、自然が豊かなところが大好きです♡(いっちゃん)

この前ていくと町でばつたり会いました。場所はなんと精米所！安曇野ならではの偶然だと思いました。(めい)

自然豊かで、空気もいいし、とても住みやすいところ。(もえP)

サポートクリエイターに質問！

Q イラストレーターになるにはどんな進路を選ばないですか？(いち)
A 私は高校で美術系の学校へ行きましたが、専攻は金属だったのでイラストはほとんど独学。進路よりも、たくさん描くことや見ることに、イラストの引き出しやチャンスを増やす為にいろいろ場所へ出掛けて何でもやってみることが大切かなと思います。あとは「イラストレーターになりたい」と声に出すこと！(なつちゃん)

Q 受験勉強はどうやりましたか？(しほっち)
A 目指す高校のレベルにもよるけど、苦手な科目を最低5割とほどほどに、得意な科目を8割9割確実に取るように得意な科目の方をどう伸ばすか考えました。毎日勉強漬けだと辛いので、週一は絶対に遊ぶ日を作りました。あとは部長会の会長になって内申点を気にしましたww(ようくん)

Q スマホでも綺麗な写真がとれますか？(いっちゃん)
A スマホでもきれいに撮影できます！講座で皆にも撮影してもらったように、光をよく観察してみてください。また、人や料理など、風景以外の被写体を撮るときは少しズームしてあげるのも、良い写真を撮るコツです。シャッターを押す前に、撮りたい写真をイメージしましょう！(しゅんくん)

Q ものづくりをするうえで一番のことも大切にしていることは？(みーさん)
A 読み手の立場に立つこと。自分が出せる精一杯に挑戦すること。そして、やり切った自分を褒めてもいいけど、その後にもっといい方法があったのではと謙虚な気持ちで振り返ること。(つつー)

Q 安曇野の好きなところは？(しーちゃん)
A 日常と心を豊かにしてくれるものがたくさんあるところ。個人的なお店と店主、のんびりできるカフェ、温泉(泉質もいろいろ)、国立公園、森季節ごとの鳥、北アルプスがどわーっと見える風景。(ていくん)

Q なぜ今の仕事に就こうと思ったんですか？(ことか)
A 編集者になったのは「私の性格的に向いているよ」と編集者の方が薦めてくれたから。でも今思うと、音楽の部活動で部長になって、みんなとひとつのものを作り上げる楽しさと達成感を味わった時の経験が今に生きている気がする！(ならりー)

Q 仕事でやりがいを感じるのってどんな時ですか？(るっちゃん)
A まだ誰も思いついていないようなアイデアを思いついて、オンラインで表現できた時。あとは仲間が楽しんで、お客さんが喜んで、世間の人が応援してくれた時。(しのびい)

終わってみて…

冊子作りを終えて
どうだった？

冊子を作っていく中でいろいろな絵柄や雰囲気に挑戦できて楽しかったし、表現の幅が広がったと思います。(みーさん)

取材をする楽しさを知った。今まで自分のしたことのないものに触れることができ、全ての取材が楽しかった。(ことか)

安曇野の伝統食なんてそこまでないでしょ…と思ったが、実際に取材し伝統食を食べてみると、美味しいものがたくさんあった。第一期も参加したので「知って欲しい」という気持ちがいっ層強まった。(めい)

大変なことあったけれど、全体的に楽しかったです。文章をたくさん直されて「そんな文にするの?!」と思いました。(いっちゃん)

次号にやってみたいこと！

安曇野の知られていない秘密スポット！(もえP)

お祭り！(あやめ)
キャンプ、歴史的建造物、山、レジャー。(めい)

こどもローカルマガジン COLOMAGA project

Point 1

子どもたちが自分のまちを取材し冊子を作る。

『COLOMAGA(コロマガ)』は、こどもローカルマガジンの略。子どもたちとプロのクリエイターが自分の“まち”を取材し、ローカルマガジン(地域情報誌)と一緒に作る非営利の活動です。現在、東京都、静岡県、山梨県、長野県などの1都2府5県14エリアが参加し、地域を超えた交流も行っていきます!

Point 2

見て聞いて感じたことをプロに学び、創造する。

自分たちが住む“まち”をもっと知るために、実際に足を運んで子どもたちが取材をします。プロのクリエイターに素材づくりのノウハウを教わりながら、写真を撮ったり、イラストを描いたり、文章を書いたりして、目で見て聞いて感じたことをカタチにしていきます。みんなの集めた情報をプロが冊子にまとめて完成です!

Point 3

子どもも大人も地域を知り、繋がるきっかけに!

子どもたちが世代を超えて出会う人々と交わすコミュニケーションは、かけがえのない思い出や体験。“まち”の魅力を知れば知るほど好きになり、自分の居場所になっていく。“まち”のために何が出来るだろうと考える人がひとりでも多く育って欲しい。『COLOMAGA Project』はその想いで活動しています。



私たちの活動は、SDGsの「No.4-質の高い教育をみんなに」「No.11-住み続けられるまちづくりを」を実現する実践者として、ESD-(持続可能な開発のための教育)の「未来を変える人づくり」活動として高く評価されています。2018年、経済産業省が制定した「キッズデザイン賞・子どもたちの創造性と未来を拓くデザイン部門」にて受賞いたしました。

各地域で続々とコロマガ活動エリアが拡大中!!



創刊号の発行を目指して、進行中エリア!
静岡県富士宮市、静岡県富士市、神奈川県鎌倉市、大阪市南部 など



各地域のメンバー紹介
バックナンバー読めます!

企業・団体・個人さまとのコラボ募集中!!

立ち上げ・応援・視察・講演・コラボなど、コロマガはさまざまなカタチで参加することができます。詳しくは公式サイトよりお問い合わせください。



2022年10月 SITE OPEN!!

COLOMAGA Project 公式ウェブサイト

各地域ごとに有志が集い、資金調達にも日々励んでおります。ご支援のほど、ぜひお待ちしております。

サポートクリエイター

本冊子の制作運営を行う『COLOMAGA Project 安曇野制作実行委員会』のスタッフ紹介



ならりー 橋畑 彩香 / Ayaka NARAHATA
穂高柏原在住。女子美術大学デザイン学部卒業後、東京のファッション系の出版社や編集プロダクションを経て、安曇野に移住し編集者として独立。冊子やWEBサイト等のデザイン制作をしています。コロマガ安曇野の発起人。



ようくん 廣瀬 陶 / Yo HIROSE
穂高出身。桑沢デザイン研究所卒業後、東京のアパレル会社の販促デザイナーを経て地元へリターン。松本を拠点にフリーランスのグラフィックデザイナーとしてグラフィックや動画制作をしています。



つつー 筒木 愛美 / Manami TSUTSUKI
穂高出身。大学卒業後、東京の制作会社で大手企業のWebマーケティング支援に従事。その後、故郷への想いが高まりUターン移住。現在はフリーランスで、東京や安曇野で企業の“伝える”をサポートする、広報支援の仕事をしています。



なっちゃん 成田 夏紀 / Natsuki NARITA
松本在住。2015年に東京より移住。“ローカル”や“繋がり”をテーマに、松本や安曇野で手書きの文字とイラストを使ったデザインの作成、イベントの企画運営など幅広く活動中です。



しゅんくん 河谷 俊輔 / Shunsuke KAWATANI
豊科高家在住。大学在学時より海外を旅しながら写真を撮り始める。卒業後、都内の某写真事務所にて雑誌や広告の撮影に従事。独立後安曇野へ移住。長野に住む人々の暮らしや山、自然の美しさを撮影しています。



ていくん 平塚 隆司 / Takashi HIRATSUKA
安曇野穂高有明在住。都内のデザイン会社に勤務後、安曇野市に移住し株式会社AZGRAPHを設立。グラフィック、WEB、ブランディングのディレクションから制作まで行う。趣味は散歩とバードウォッチング。



しのびい 篠 鉄平 / Teppei SHINO
AZUMOのスタッフをしながら、山梨県北杜市の「ほくとこ」コーディネーターを務める。本業は八ヶ岳山麓エリアを中心に地域の魅力を発信するグラフィックデザイナー。2児の父。趣味は家庭菜園と薪割り。山梨県北杜市在住。

デザイン制作も承っております。
制作の幅は多岐に渡りますので、どんなことでもお気軽にご相談ください。
MAIL: colomaga.azumino@gmail.com (担当: 橋畑)

サポートパートナー

本冊子へ協賛・掲載等のご協力をいただいた個人・企業・団体のみなさま(順不同)



and more...