

Fun to eat local! SUGOROKU

FARM CIRCUSで楽しめる1年のテーマ食材とともに、FARM CIRCUSのある神戸市北区の大沢エリアの食文化や郷土料理を学び、味わい、楽しむどころ。サイコロをふってコマを進めてゲームを楽しみながらFARM CIRCUSへ、Let's fun to eat local!

スタート

1月 おかしら付き

大沢エリアの正月は、お雑煮のほかにおかしら付きの魚が登場! 生の魚がなかなか食べられない山に囲まれたこの場所だから、お魚はご馳走!
〈ゲーム内容〉お魚に感謝!



★寒締ほうれん草

冬は霜が降りて底冷えする大沢エリア。冬の寒さと戦うために強くなったほうれん草は、栄養価が高くとても甘い。肉厚でやわらかく食べやすいのでどんな料理にも。
〈ゲーム内容〉緑の野菜を食べよう!



いわしで鬼退治

2月3日の節分の日に、いわしを頭から食べる風習がある。なんでも鬼がいわしのおいさをきって逃げていくそう!
〈ゲーム内容〉魚のおいをかごう!



★苺

神戸は意外と知られていない果物の産地。特に北区は苺が多く採れる。二部地区では大正10年から作り続けている二部苺と呼ばれる地苺がある。酸味は少なめで皮がとっても柔らかくて大きく甘いのが特徴。最近では、大沢エリアで採れる大沢苺も注目されている。
〈ゲーム内容〉FARM CIRCUSで苺のつぶつぶ果肉入りのソフトクリームを食べよう!



★ぶどう

神戸市の一帯に位置する大沢エリア。ぶどうの収穫期が近づくと、昼間と夜間の温度差が大きくなり成熟に適した気候に。また、ミネラルや栄養分をたっぷり含んだ粘り質土壌によって濃厚な果実味と切れのある酸味があるぶどうに育つ。
〈ゲーム内容〉ぶどう狩りの予定をたてよう!



ぶどう収穫

白ワインの原料となるシャルドネやリースリング、赤ワインの原料となるカベルネソーヴィニヨンなどの加工用ぶどうが栽培され「神戸ワイン」の原料となっている。この時期、ワインぶどうの収穫が盛んになる。
〈ゲーム内容〉乾杯しよう!



★豆

この時期おいしい豆のひとつが、いんげん豆。夏に白色やピンク色の花をつけ、秋に長いさやをつける。世界中で重要なタンパク源として愛されている豆。いんげん豆にさっと火を過すとしゃきしゃきとした食感が愉しめる。
〈ゲーム内容〉豆を箸でつまんでみよう!



古くから育てられ地元で愛されている柿。日本を代表する果物と言っても過言ではない柿は、ビタミンCを多く含むことと、免疫力をつけてくれる効果があるとされていることから、寒さに備えたいからだづくりにも欠かせない食材。

★柿

〈ゲーム内容〉干し柿を作ろう!

ぎゅぎゅ! 麦踏み

今ではほとんどを輸入に頼っている麦だが、昔は北区でたくさんを育てていたそう。2月頃に行う麦踏みで、霜柱を防いで根張りをよくし、麦を強くするのだそう。
〈ゲーム内容〉土の上を裸足で歩こう!



★トマト

露地栽培でのトマトは夏が主流だが、雨が少なく春にかけて育つトマトは水っぽくなく濃厚でコクのある味わい。酸味と甘みのバランスが良いトマトが育つ。
〈ゲーム内容〉甘いものと酸っぱいものを食べ比べよう!



7月 夏祭り

7月の中旬になると神社で夏祭りが行われる。盆踊りや縁日は勿論、このエリアでは摂津で昔から作られているそら豆を乾燥保存したものを甘く炊いて食べる。



★スイートコーン

収穫してから24時間経つと甘みが半減してしまうと言われるスイートコーン。採れたてが食べられるこのあたりでは、生のままで食べるのが主流。また、凍らせてアイスのように食べれば、からだにやさしいおやつがわりに。



7月

〈ゲーム内容〉おやつにお野菜を!

〈ゲーム内容〉野菜の漬物をつくろう!

★ナス

神戸市内で昔から栽培されているナス。焼いたり、煮たり、揚げたり、お漬物にしたりと様々な料理で楽しめる万能野菜。ナスと一言でいっても、長細いものや丸いもの、白いものやまだら模様のものなど多くの種類がある。
〈ゲーム内容〉野菜の漬物をつくろう!



11月 芋堀り

秋になると地元の幼稚園や小学校の子どもたちが芋堀りに出かける。掘った芋は、土をはらって直射日光を避け新聞紙などに包んで保存し、1~2カ月間の熟成したものがおいしい。
〈ゲーム内容〉きつま芋で作られたお菓子を食べよう!



6月 田植えを終えて月ご苦労様

6月初旬に田植えを行ったら、一段落して「さなぶり」と呼ばれる田植えを終えたお祝いの休みをとる。この時、このあたりでは柏餅をつくってみんなで食べる。
〈ゲーム内容〉お米に感謝してごはんをおいやり!



★キュウリ

手毬に野菜をとりたい時にぴったりのキュウリ。みずみずしく歯ざれがよい味わいで食欲を増進してくれる。地元では自家製味噌と一緒に食卓に並ぶことも多い。
〈ゲーム内容〉キュウリに箸をさして冷やしキュウリを作ろう!



麦でつくる地元のお菓子

2月に麦踏みをし、収穫した麦を炒ってから挽いたものが、はったい粉。昔はこれに砂糖をいれてネバネバするまで混ぜて栄養たっぷりのおやつにしていた。香ばしい甘みがやみつきになるそう。
〈ゲーム内容〉はったい粉を作ろう!



★タケノコ

春の訪れを感じさせてくれるタケノコは鮮度が命。他の野菜と比べて収穫してから味が落ちるのがはやい。産直なら収穫してすぐのタケノコと出会う。たくさん採れたら地元では酢漬にして保存する。
〈ゲーム内容〉タケノコは大きくなると何になる?



つくしがニョッキニョッキ

ほかほかと少しずつ温かくなってくると、庭先でつくしが見られる。庭でつんだつくしは炊き込みご飯や卵とじなどで味わう。
〈ゲーム内容〉つくしって漢字で書ける?



ゴール!

10月 秋祭り

10月には大沢地区にある6つの神社で氏神を祀り豊作を祈る秋祭りがある。一部の神社では、地元で採れた枝豆を茹でたもの、にしんの干物や小芋を炊いたんをお供えし、祭りの後にみんなで食べる習慣があるそう。
〈ゲーム内容〉豊作を祈ろう!



12月

日本三大ネギのひとつである下仁田ネギの流れを組む北神ネギは、寒くなるとともに甘味が増してくる。白い部分も青い部分も美味しく食べられる神戸の新しい特産品のひとつ。
〈ゲーム内容〉ネギの白いところと青いところを食べ比べよう!

★北神ねぎ



12月

冬祭り
夏祭り、秋祭り同様、地元の神社で行われる冬祭り。祭事が終わってから神酒(みき)・供物を下げていただく「なほらい」では白餅の餅まきも行われる。
〈ゲーム内容〉餅つきをしよう!



10月

10月

10月

10月

10月

10月

10月