



「モブリッツァー!」。ドラム
ロールが鳴り響き、司会者が
高々とコールすると、歓声と
拍手が湧き起ります。2月
1日、大竹商工会議所で行わ
れた『おたけMOBURI
コンテスト2025』の優勝
が決まった瞬間です。
商工会議所青年部が主催し
た通称『モブコン』は、大竹
の郷土料理である混ぜご飯
『もぶり飯』が、特産品開発
の足掛かりにできないかと開
催されたものです。
昨年の秋に募集、38点のレ
シピの応募がありました。そ
の中から書類審査を経て決勝
に残ったのが5組の個人やグ
ループです。決勝では、5人
の審査員が試食し6つの項目
で判定。各組は地域の特産品、
菊芋チップスを使ったり、健
康志向の食材を使ったりと、
工夫を凝らした『もぶり飯』
のセールスポイントを審査員
にアピールします。
中でもひときわ目を引いた

ピザ?もぶり? 『モブコン』で新しい郷土料理に挑戦

のが、優勝を決めた大竹高校
の5人のチームが考案した
『モブリッツァ』。その名のと
おり見た目はピザにほかなり
ません。高校の授業「総合的
な学習の探究」で、郷土料理
の研究に取り組んだ成果です。
代表の嘉屋心美さん(3年)
は「お米なのにピザ?みたい
な斬新なものにしたかったの
です。子どもでも食べられる
し、大人でもおつまみになる
だろうし。各世代に広まって
いってくれたら」と満面の笑
みを浮かべます。
商工会議所青年部会長の田
中大介さんは、「応募者から
は、家族や仲間で大竹の郷土
料理を振り返ることができた
という声もありました。こう
して若い人に作ってもらっ
とで継承していけるのかなと
思います」。そう『モブコン』
を振り返ります。
今後は、この新作もぶりを
イベントなどで提供していけ
たらと考えているようです。



『モブリッツァ』で優勝した大竹高校の
『もぶりんぐ!』チーム。

食はエンタメ

つくって食べるを楽しもう

毎日欠かさずこのできない食事。
今晚のおかずは何にしようか?
ワンパターンにならないか、
カロリーや糖分、塩分のことも考えなきゃって、
ちょっと悩んだりしませんか。
では、料理もエンタメの一つだと発想を変えてみるのはいかがでしょうか。
今回は「食」にまつわる楽しい取り組みを紹介します。
ザッツ・エンターテインメント!
【取材 企画財政課】



モブリッツァ

決勝進出ファイナリスト



シャキシャキ!!
蓮根と甘辛豚肉もぶり



洋と和のミックス
まごわやさしいもぶり



焼きもぶり



おたけ菊イMOBURIキンパ



5点のレシピは大竹
商工会議所青年部
ホームページに掲載
しています。

私たち、食生活改善推進員（通称「食推さん」）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の食生活改善の推進役として、現在26人が活動をしています。

食推さんになるには？

市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講、修了後に活動することになります。

養成教室の開催は、広報おたけや、市ホームページでお知らせします。

ヘルスメイト
食推さんになろう
食生活改善推進員は
食で健康づくりの
お手伝い

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

大竹市の郷土料理を紹介

「大平（おおひら）」

材料【4人分】
エネルギー：215kcal、塩分：1.8g
こんにやく：3/4枚（150g）、
レンコン：100g、
ニンジン：1/2本（80g）、大根：120g、
里芋：中4個（200g）、ゴボウ：60g、
干しいたけ：4枚、厚揚げ：1/2枚（60g）、
鶏もも肉：120g、さやいんげん：4本
A（調味料）
だし汁：520ml、砂糖：小さじ1、
しょうゆ：大さじ1と1/2、みりん：大さじ1/2、
酒：大さじ1、塩：小さじ1/2



- 作り方**
- ①こんにやくは食べやすい大きさに手でちぎり、ゆでる。
 - ②レンコン・ニンジン・大根は乱切りにする。ごぼうは小さめの乱切りにし、水に浸してあくを取る。
 - ③干しいたけはぬるま湯でもどして一口大に切る。
 - ④厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大の角切りにする。里芋は乱切り、いんげんはゆでて半分に切る。
 - ⑤一口大に切った鶏肉を油で炒め、だし汁を加え、①②③を加え、A（調味料）を入れて柔らかくなるまで煮る。里芋・厚揚げを入れる。
 - ⑥火が通ったら盛り付け、いんげんを上から散らす。

健康なカラダを保つ食事の基本は、「1日3食、主食・主菜・副菜の3つがそろった食事」です。

令和7年度 主な活動（こんなことをやっています）

大竹ふれあい健康・福祉まつり
市民の方に向けて、野菜の摂取量向上やバランスの良い朝食の普及・啓発に努めました。



◀郷土料理の伝承
小方学園の生徒を対象に郷土料理「もぶり」「大平」の調理実習を行いました。

らんらんカレッジ
ウィンタースクール
小学生と「バターしょうゆごはん」「煮込み骨付きチキン」「ミニツリー風ポテトサラダ」「サイダーフルーツポンチ」の調理実習を行いました。



伝達講習の実施
その他、研修会に参加し、資質向上や交流を行っています。



和菓子の花が咲いた
エンタメ心あふれる『レッツ練り切り!』

ボタン、ショウブ、サザンカ、キク。四季折々の淡い色の和菓子の花が彩っているのは、1月24日に栄公民館で開催された『レッツ練り切り!』講座です。



盆に載せた練り切り。
水ぼたん（前列左）花しょうぶ（前列右）
へら切り菊（後列左）さざんか（後列右）

「レッツ練り切り!」は、速攻で定員いっぱいになり、リピーターもいるほどの人気ぶり。その秘密は、講師の伊藤彰二さんのエンタメ心ある指導にあるのかも知れません。廿日市市で明治末ごろから続く老舗和菓子屋を営む伊藤さん。軽妙なおしゃべりで、参加者を楽しませながら4種類の練り切りの作り方を教えていきます。

練り切りは、白あんに求肥（ぎゅうひ）などのつなぎで練り合わせた生地を天然素材や食紅などで色を付け、季節の花などを形作るものです。

手のひらで丸めたり、異なる色の生地をくっつけたり、へらを使って模様を付けたりして、花の形に仕上げていきます。隣

の人の出来と見比べながら修正する姿や「先生が作ったのとは違う」という笑い声も起こったりと、和気あいあいとした雰囲気です。

「私のは見本であって、手本じゃないですからね」と伊藤さんは言いながらも、参加者はその出来栄に見入っています。

約2時間の講座で、「水ぼたん」「花しょうぶ」「さざんか」「へら切り菊」が出来上がりました。

初めて参加した石川公美さん（新町）は「和菓子に興味があり、どうやって作るのかと思いましたが、思ったのですが、花しょうぶは難しかったです。全体的には50点の出来でしょうか（笑）」。

自作の練り切りの味を楽しみにしながら持ち帰りました。

| とき | 内容 | 定員 | 託児定員 |
|------------------------|--|-------|------|
| 3月6日（金） 10時～12時 | 料理教室 ミニ栄養講座 生活習慣病について～栄養バランスの良い食事～ | 25人程度 | 3人 |
| 3月27日（金） 10時～11時30分 | 運動教室 マットストレッチ～柔軟性のある体づくり～ | 25人程度 | 3人 |

※全日、託児付きです。

【運動教室】運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル申し込み 料理教室は3月3日（火）までに、運動教室は3月26日（木）までに電話または直接保健医療課へ。
託児 定員3人（申込順）。開催日の3日前までに電話で保健医療課へ。
※託児の有無にかかわらず、キャンセルは講座当日9時まで連絡してください。

【料理教室】エプロン（事前連絡で貸し出し可）、三角巾、手拭きタオル

【料理教室】エプロン（事前連絡で貸し出し可）、三角巾、手拭きタオル

【料理教室】エプロン（事前連絡で貸し出し可）、三角巾、手拭きタオル

【料理教室】生活習慣病を予防するためには栄養バランスの良い食事が大切です。主食・主菜・副菜を意識することでバランスが整います。果物、乳製品を1日のどこかで取るよりもバランスが良くなります。

【運動教室】マットストレッチを行うことで筋肉や関節の柔軟性を高め、体の可動域を広げ、しなやかでけがをしにくい体を作ることができます。

ヘルシー COOK
パツと教室
(託児つき)

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

広島とイタリアのコラボ 「ひろしま給食」100万食メニューに選出



令和7年度「ひろしま給食」100万食メニューのレシピはこちらから。



県教育委員会が募集した「令和7年度ひろしま給食推進プロジェクト「ひろしま給食」100万食メニュー」で、多数の応募の中から、おやつ部門で東恵芽さん（玖波中3年）が考案した「れもんピザ」が受賞しました。

平成25年度から始まった事業で、広島県産の食材を活用した学校給食メニューを県内の児童・生徒から募集することで、食育につなげていこうとする取り組みです。

今年度のテーマは「世界の料理に挑戦!! 地元食材の魅力再発見」。東さんは日本一の生産量を誇る広島のレモンとイタリアのピザを組み合わせたことを思いついたといいます。ピザトースト風に仕上げたのは、「ピザだけど食パンを使うことで手軽に作れて、食べられるところがいい」と思いました。

そう工夫の

| れもんピザ | |
|---|---|
| 【作り方】 | 【材料】4人分 |
| ①レモンを5mm幅に切る。 | ○8枚切り食パン…4枚 |
| ②耐熱容器にレモンとはちみつとレモン汁を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分間加熱する。 | ○はちみつレモン レモン…1個 はちみつ…小さじ1×4 レモン汁…小さじ1×4 |
| ③ボウルにヨーグルトソースの材料を入れ、よく混ぜる。 | ○ヨーグルトソース プレーンヨーグルト…大さじ3×4 はちみつ…大さじ1×4 レモン汁…小さじ1×4 |
| ④アルミホイルを敷いた天板に食パンをのせ、ヨーグルトソースをまんべんなく塗り、②で作ったはちみつレモンを並べ、きな粉をふりかける。 | ○きな粉…小さじ1×4 |
| ⑤オーブントースターで7分焼いて完成。 | |

(上) 教育委員会に受賞の報告に訪れた東さんを囲んで (中) 授業で『れもんピザ』を作ってみました (下) 応募したレシピを校内に掲示

一端を話してくれました。レシピは夏休みの課題として出されたもので、提出された中から家庭科の教員が精査し20数点を応募。県民投票の結果、見事選ばれ「ひろしま100万食メニュー」の一品に掲載されました。



じっとしている時間を減らそう VOL.11

毎月、+10のヒントとなる簡単体操などをご紹介します。最終月は「らくらく寝転がってできる体操②～膝ユラユラ体操～」です。

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

+10(プラステン)とは
今より10分多くからだを動かすこと。+10により、高血圧症などの生活習慣病、がん、うつ、認知症などの予防・改善が期待できます。

背中
の緊張をほぐす体操
で、腰痛改善にもつながります。

協力・監修
METS・やまと

腰から揺らします。

2. 足裏全体を床につけ、腰をゆっくり左右に揺らす。

足や膝は肩幅に広げる。

1. 仰向けになり両ひざを立てる。

3. 往復10～15回程行う。

ここがポイント
腰をゆっくり揺らすことで膝と一緒に動くのを感じましょう。

あなたにできる自殺予防のための行動

悩みを打ち明けられたときには、本人が安心して話せる雰囲気、話を聞くことが自殺の予防につながります。

- ①気づく 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
- ②傾聴する 本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
- ③つなぐ 早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
- ④見守る 自然な雰囲気です声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

3月は自殺者数が多い月 自殺対策強化月間

令和6年の全国の自殺者数は2万320人と、前年度に比べて減少傾向にあるものの、児童生徒の自殺者数は529人で過去最多となっており、近年はこどもの自殺者数が増加傾向となっています。

特に3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期であり、自殺者数が多い傾向があります。

- こころのサインを見逃さないで
- 悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となって現れます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。
 - よく眠れない
 - 食欲がない
 - 体調不良が続く
 - 集中力がなくなる
- こころのサインをチェック
- 表情が暗くぼんやりしている
 - 意欲や興味が減退する
 - 遅刻・欠勤が続く
 - 周囲との交流を避ける
 - 飲酒量が増える など
- 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えることで救われる人がいます。
- 気軽に相談してください
- 悩みを抱えきれないと感じたら、ためらわずに専門家に相談しましょう。悩みの原因はさまざまです。
- 深刻なケースは個人の力で解決することが難しく、適切なサポートが必要です。

◆相談窓口(電話・SNS)などは、厚生労働省のサイト「まもろうよ こころ」をご覧ください。

◆市では、保健師が相談を受けています。また、市ホームページ「こころの健康」に相談窓口などを掲載しています。

福祉課 ☎59 2146 (平日 8時30分～17時15分 年末年始を除く)



マロンの里交流館土曜日 おおたけ水産GOGO市を 3月は中止します

お問い合わせ
マロンの里交流館 ☎55-0055
おおたけ水産GOGO市実行委員会
(くば漁業協同組合内) ☎57-7034

地元の野菜や魚、加工品からここでしか買えないもので、幅広い品ぞろえの朝市。子ども向けのコーナーもあり、年齢を問わず楽しめます。

日曜くばマルシェ

と き 3月22日(日) 10時～12時

と ころ コミュニティサロン玖波

問い合わせ 玖波まちづくり振興会(中川 ☎57-7770)



毎週 土曜日は

こぶしの里 松ヶ原

～集う楽しさ。出会う楽しさ～

と き 3月7日・14日・21日・28日 10時～

と ころ 松ヶ原集会所

地産農産物・食品加工品・手芸工芸品直売

問い合わせ こぶしの里松ヶ原 (平野 ☎090-9068-3984)