

三木里小学校に集まろう！



えごまもち



三木里小学校



中村友菜

加納由唯

山口瞬

2025年3月

目次

自己紹介	P1
はじめに、活動について	P2
活動内容～14日間の記録～	P3～4
えごまもちのレシピ	P5～6
えごまもち調査結果	P7～8
感想	P9～10

自己紹介

3人とも三重大学の学生です

ゆうな（中村友菜）

兵庫県川西市出身
生物資源学部海洋生物資源学科 4年
イルカの研究しています



ゆい（加納由唯）

三重県津市出身
工学部総合工学科機械工学コース 1年
おやつづくりにはまっています



しゅん（山口瞬）

大阪府大阪市出身
生物資源学部共生環境学科 3年
日本拳法しています



はじめに

三重県庁南部地域振興企画課主催の「南部の地域課題解決型フィールドワーク」で、現地では合計14日間過ごし、尾鷲市三木里地区で活動させていただきました。

三木里の方からお話をたくさん聞かせていただきました。

コーディネーターとして、平山泉さんに協力いただきました。



活動について

三木里の方からお話を伺うと、

- ・小学校が廃校となり、ふらっとした交流が減った
 - ・三木里小学校に思い入れがある
 - ・伝統をつなげていきたい
 - ・三木里の環境を守っていきたい
- という声が多かったです。

このことから、

三木里小学校が廃校になる前のような交流を行える場を提供したい！

と考え、活動させていただきました。

主な活動としては以下の3つです。

- ・ラジオ体操
- ・お皿の絵付け体験
- ・えごまもちづくり



活動内容 ～14日間の記録～



第1回 2024年9月26～30日
 たくさんの方に三木里地区についてお話を伺いました。
 初めて三木里小学校を見て、なぜか懐かしい気持ちになりました！(^^)



第2回 2025年1月3～5日
 お弓の行事も見学し、
 お手伝いしました。
 ラジオ体操の活動は
 ここから始まります！



第3回 2025年1月11～13日
 有志の方にえごもち作りをご指導いただき 伝統料理
 を学ばせていただきました！お皿の絵付けで老若男女
 の交流が生まれました。ユニカル楽しかったです！



第4回 2025年2月15～17日
 有志の方のご協力のおかげで、
 えごもちづくりは大盛況でした！
 その後、自分たちでえごもちを
 作り、えごもちを配り歩きアンケート
 調査も行いました。

【お宿】



YAMAHAROKU



ながらのうち

どちらも木造平屋でのんびりとくつろげました！
 長い間お世話になりました！！

ちなみに…
 三木里地域にいない間も、週に1回程度大学で集ま
 って、現地で行う企画を検討しました。

えごまもちレシピ

クックパッドに
レシピ掲載中！

郷土料理であるえごまもちを三木里地区の方々と作り、だれでも気軽に作れるように、学んだコツやポイントを基にレシピを作成しました。また、いつでもどこでもレシピを確認できるようにクックパッドに掲載しました。家にある道具や材料、作りたい分量に合わせて、複数のレシピを作成しました。

一升のもち米ver.

ホームベーカリーで簡単ver.



角もちで簡単ver.



よもぎ入りver.



検索方法 1

上の二次元コードを読み込む

検索方法 2

- ① webサイトで、「クックパッド」と検索
- ② クックパッドのサイト内で、「えごまもち」と検索
- ③ 複数のえごまもちのレシピがヒットします。
アカウント名「みどり」の投稿レシピを見る。
※このアカウントが今回の活動を通して三木里地域のみなさまの作り方のアドバイスをもとに作成したものです。

 **cookpad**  みどり @Letscook_55
えごまもち☆お家で簡単調理♪



材料 (約30個分)	
さつまいも	1kg
もち米	2.5合
砂糖	大さじ12杯
塩	小さじ1杯
えごまの実	85g

作り方

1. もち米2.5合を2時間600mlで浸水した後、炊飯器で炊く。
2. もち米が炊きあがる30分前にさつまいもの皮をとり、乱切りにする。
3. 鍋に水を入れ、沸騰したら芋を11分間弱火～中火で茹でる
4. もち米が炊けたらすぐに芋入りの鍋に入れ冷める前に潰しながら5分程つく。
5. 塩も加えて、さらに5分程つく。
6. えごまの実をパチパチと音が鳴り、香ばしい香りが出るまで煎る。
7. えごまの実をすり鉢でしっかり擦り、砂糖と塩を加える。
8. えごまをアルミカップに入れる。
9. スプーン2個で丸めてアルミカップに入れる。全体にえごまをつけて完成！



ポイント

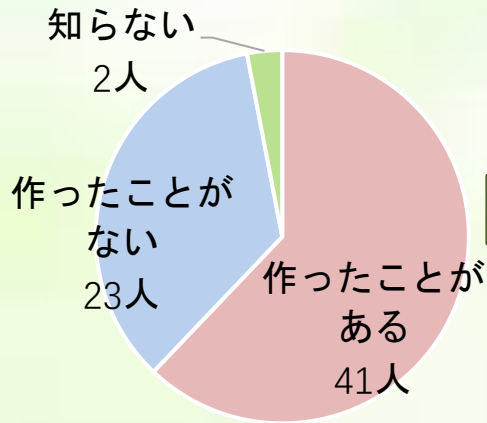
えごまの実はしっかりとすりつぶす！
いももちは傷みやすいので早めに食べてね！
出来立てが一番おいしいよ！

えごまもち調査結果

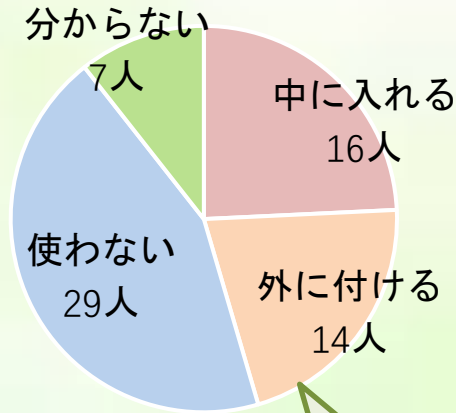
2025年2月16日 三木里小学校にて開催した『えごまもちづくりイベント』来場者にアンケート調査を実施しました。
この地域に住む66人の方にお答えいただきました！



Q1：えごまもちを知っていて、作ったことがありますか？

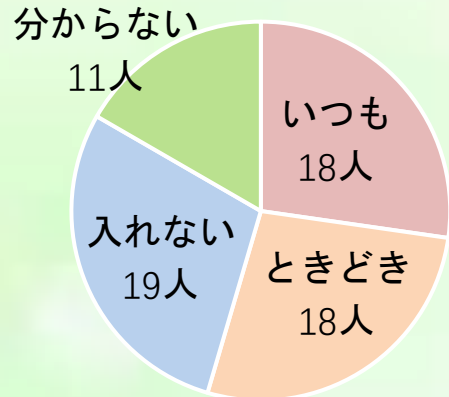


Q2：あんこを使いますか？



こしあん派
つぶあん派
がいたよ！

Q3：よもぎを入れますか？



組み合わせランキング



あんこ：外に付ける
よもぎ：ときどき入れる



あんこ：使わない
よもぎ：入れない



あんこ：使わない
よもぎ：いつも入れる

みなさんのこだわりポイント！！

- ・えごまは地元でつくったものが一番！
- ・よもぎは自分で採ってきたものを使う
- ・えごまの煎り加減が重要
- ・煎ったえごまはしっかりすりつぶす

他にも家庭によっては...

- ・さつまいもではなく里芋を使用する
- ・もち米とご飯を混ぜて、芋は使わず作る

各家庭それぞれの
思い出の味があることが分かりました！

ご協力ありがとうございました！

感想



三重県出身なのに三重県のことを全然知らないことに気づき、三重県のことを知れるこのフィールドワークに参加しました。実際に三木里地区に来てみて、ネットに載っている情報はほんの一部だと実感しました。たくさんの方からお話を聞かせていただく中で、みなさんの三木里への愛を感じることができて驚きました。えごまもちの企画をする際にも、たくさんの方に協力をいただき、この地域の方々の温かさを感じることができました。本当にありがとうございました。

ゆい

大学進学を機に三重県に来ましたが、入学当初は新型コロナウイルスの影響で毎日オンライン授業を受ける日々が続きました。ようやく自由に動けるようになった今、これまでお世話になった三重県に何か恩返しをしたいという思いから、この活動に参加しました。当初は企画への不安もありましたが、皆さんの温かい笑顔に支えられ、最後まで取り組むことができました。特に、えごまもちを配りながら地域の方々と交流した時間は、とても楽しく貴重な経験となりました。三木里地区が大好きになりました。お世話になりました。

ゆうな

大阪府出身で、今まで地域で活動する機会がなく不安だらけでした。今回のお皿の絵付けイベントは、お年寄りの方からお子様まで楽しめる企画として、提案させていただきました。この企画を考える際、地域の方々の環境意識の高さに触れて、皆様の深い洞察力や観察力を自分も身に付けていきたいと深く感動しました。今回の私たちの活動に対する皆様方の温かい笑顔のおかげで、初めての試みに対する不安がかなり和らぎました。

皆様の賑やかな交流を見て、自分たちの様々なイベントが実を結ぶことが出来て良かったと感じ、これからの活力につなげていきたいです。ありがとうございました！

しゅん

最後に

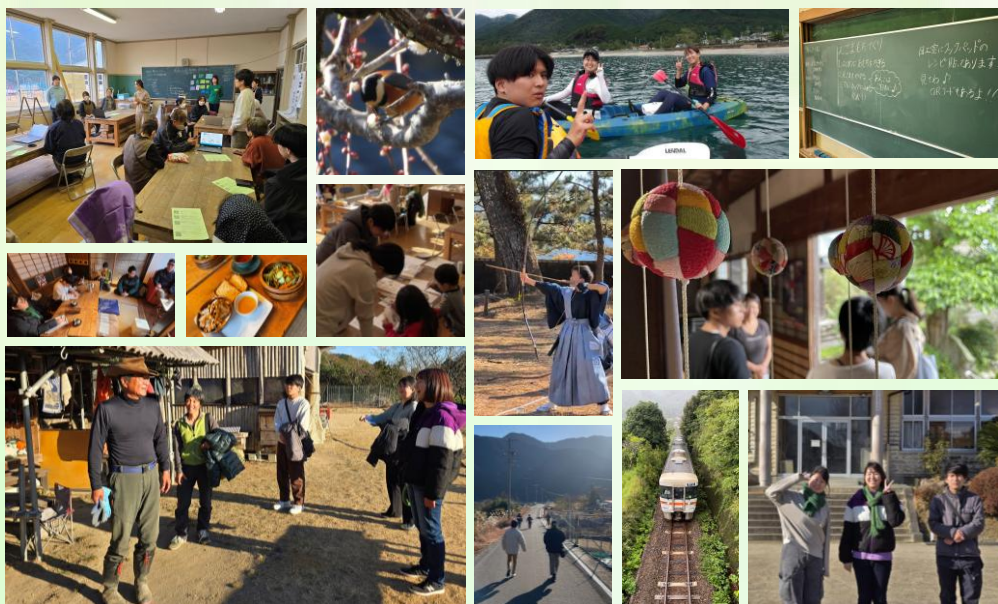
この地域の郷土料理についてお話を伺う中で、各ご家庭のこだわりポイントやアレンジを知り、郷土料理の奥深さを知ることができました。また、これからの世代の人へ受け継がれやすくするため、クックパッドにえごまもちのレシピをまとめました。最後のイベントとして企画した「えごまもちづくり体験」では、たくさんの方にご参加いただきました。世代を問わず交流しあう賑やかな空気に包まれ、私たちも非常に楽しい時間を過ごせました。今回の私たちの活動をきっかけに、三木里地区の交流が、より活発になれば、私たちも非常に嬉しく思います。

フィールドワークでお世話になった三木里地区をはじめ、活動に関わっていただいた多くの方々に心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

三人一同



ありがとうございました



えごもちづくりの時にいただいた寄付金は、この冊子の作成に使わせていただきました。