



# あば村地域おこし協力隊通信

編集・発行 津山市地域おこし協力隊（谷口）

2015  
8月号

先月あばで開催された津山市文化協会主催のカラオケ交流会に参加しました。阿波・加茂・津山・勝北・久米の5地区から130人近い歌手さんたちがご自慢の美声を聴かせてくださいましたよ♪（^▽^）/

お歌もさることながらみなさんの衣装やメイクも素晴らしくて、見ていてとっても華やかで素敵でした！声援をいただきながらステージの上で歌う快感はやめられませんね。来年はわたしももっと派手にします☆

ぐっちゃん思い出の1枚（7月）



竹之下の高福寺にあじさいを見に行くと、雲間から一筋の光があばに降り注いで美しかったです♪

## ～第3回発酵料理教室のご案内～



米と米麴だけで作られるノンアルコールの甘酒。実は甘酒は夏の季語で、食欲や体力が落ちやすい夏にこそ取り入れてほしい発酵食品。

発酵の力を上手に使うと、長時間グツグツ煮込まなくてもとっても美味しいカレーをルーを使わずに作れるんです。あばでとれる夏野菜と甘酒、そして隠し味にとある食材を使ったスペシャルカレーを一緒に作りましょう！ほかに発酵料理を何品か作りますからね♪

【日時】8月22日（土）10時～13時

【場所】福祉センター内調理室 ※エプロン・三角巾持参。

【参加費】500円 ※小学生以下のお子さんは無料

【申し込み先】協力隊・谷口（090-9772-1972）

※参加される方のお名前・人数をお電話でお知らせ下さい。

## 地域おこし協力隊・研修畑だより



協力隊の研修用に借りている畑は中土居の小林弘幸さんのお家の正面にあります（※ゼンリン 2001 年版の地図上では小林さんのお家の前の道から南側は西谷になっているため、前回の広報には“西谷”と書きました）。

現在畑ではひまわりが間もなく咲こうとしています（※研修畑の看板を立てているところの下段）。ちょうどお盆時期に見頃をむかえそうです。あばのみなさんに楽しんでいただくために植えた花ですので、いつでもお気軽にひまわり畑の鑑賞・花や種の収穫をお楽しみくださいませ。声かけは不要です（^ - ^）。

### ～実はとってもすごいキュウリのパワー～ 【管理栄養士ぐっちゃんメモ①】



いただきもののきゅうりを浅漬けにし、ミズブキの炒め煮・山椒の佃煮とともに和え、炒りゴマをふりかけておかずしてみました。きゅうりのみずみずしさ・ミズブキの食感・山椒の辛みが楽しめてご飯にとっても合う一品でした！

夏になるとたくさんとれるきゅうり。実は腫れてしまったまぶたの上に、冷やしたキュウリスライスを1切れ乗せておくだけで炎症がすーっと治まるんだそうです。

また、キュウリには二日酔い対策に効果的なビタミンBや電解質などが豊富に含まれていたり、尿酸値を低下させて腎臓を正常な状態に保つ効果があったりするそうです。

さらに髪や爪に艶を与え強くしてくれ、発毛効果まで期待できるのだとか。きゅうりの実力、見逃せませんね！