

あばいろだより

編集・発行 津山市地域おこし協力隊（谷口 江利香）



あばの米粉麺作ってみました。

先月二十四日、あば産の米粉を使ってうどんを作る会を開催いたしました。

通常のうどんに使われる小麦粉とは勝手が違う米粉。分量の1割片栗粉を混ぜて水も加えて一緒にこね、しばらく休ませた後でオーブンのシートに包んで伸ばし、いったん蒸します。それを細長く切つてゆがげばできあがり。あばの野菜やきのこ入りの具たくさん汁をかけていただきました。

食感はかなりもちりして細長いろいろな感覚でした。米粉独特の匂いがあるので、汁かけ方式で食べるよりも伊勢うどんのような甘辛いたしとからめる食べ方が合いそうでした。もしくは黒蜜ときなこをかけて、和菓子感覚で食べる新しいうどんにしてみても面白いかもしれません。

今月は料理教室をお休みしますが、1月には家庭で作る豆腐教室を企画したいです。また来月の通信でご案内いたしますね。

お米は最初の水が肝心！ 【管理栄養士ぐっちゃんメモ④】

お米の一番美味しい食べ方はなんといっても“ご飯”。そして美味しくご飯を炊く上でとっても重要なのが“お水”です。お米は水がかかると種(こども)を残そうとするため、一番最初に吸収したお水を自分の体の中に閉じ込めるのだそうです。そのため、お米が初めて出会うお水が肝心。

わたしは時間がある時は大杉の奥で山の湧水を汲んできてそのお水をボウルにはり、あらかじめ計量しておいたお米をざるに入れてボウルの水にくぐらせてさっとすすいでいます。清らかなお水を吸ってふっくら炊きあがったあばのご飯は最高の美味しさ！わたしの元気の源です♪





毎日が、宝物。

今年3月26日からあばで暮らし始めてまもなく9カ月となります。全国各地で地域おこし協力隊の募集が行われている中、もともとは縁もゆかりもなかったここあばを選んだのは、大学時代を過ごしたわたしの第二のふるさと・徳島県の阿波と同じ漢字の地名に運命のようなものを感じたから。また、わたしの高知の実家の隣の地域が“加茂”で、あばの隣りも加茂という偶然にとても親近感を抱いたのでした。

その加茂はわたしの母の故郷で、小さい頃よく加茂の祖父母の家に遊びに行きました。いとこたちと駆けずり回った里山はわたしにとってふるさとの原風景。ここあばの景色は幼い日の大切な思い出の場所によく似ていて、心和むぬくもりと懐かしさを感じます。

時代の変化とともに“価値観”が変わっていく中で、ふるさとの風景はかけがえのない財産だと思います。宅配することのできない、この景色の中でしか味わえない安らぎがあばにはあります。

先日東京に行った時、一緒にいた友達が発したとても印象的だった一言。

「東京は人もモノもあふれかえっているけど、あばには当たり前にあるものがないよね。」

四季折々の里山の風景も、地域に代々受け継いでこられた花祭りも、山に囲まれた気候風土に根差した日々の営みも、ここで暮らされているみなさんの笑顔も、豊かな水や空気や土から生まれる食べ物も、みんなみんな“あばならではの”豊かさであり宝物。あばっていい。あばがいい。そう感じる毎日がわたしの大切な宝物です (^-^)



8日：まるごとかじり市に初参加。



21日：地域おこし協力隊募集説明会で東京へ。



28日：地域おこし協力隊全国サミットで神戸へ。

イノシシに一部やられながらもなんとか収穫し終えた研修畑の大豆。虫食いや育ちの悪いものを選別したらそんなに残らないかもしれないが、来月の豆腐教室で少しでも材料として使えたらと思います。

研修畑も冬の間はお休み。雪が積もる日はもうまもなくでしょうか？