

## 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）



“木と火と手仕事のある暮らし”



生芋こんにゃく作りは、

先月二十四日、大杉の小椋充恵さんに生芋を使ったこんにゃく作りを体験させていただきました。ご自身が育てられたこんにゃく芋を、ご自身の手でこんにゃくに仕上げます。昔は当たり前だった食の営みにふれ、深い感慨にふけったことでした。

一番心に刺さったのは「木と火と手仕事」のある暮らしの豊かさ。山や庭の木の葉や枝・薪をくべ、手間ひまをかけて練ったこんにゃくを釜で茹でる。その火にあたり、その煙や匂いに包まれながら充恵さんのお話を聞いた時間のあたたかさが本当に幸せで……。

わたしも高知の四万十の山奥で暮らしていた時は、調理・お風呂・暖房を薪に頼っていました。その後町の暮らしですっかり遠ざかってきた木が生み出す火のぬくもりを、阿波で再び思い出したことですね。

充恵さんと一緒に丁寧にこねたこんにゃく、忘れられない阿波の味になりました。今年は阿波の暮らしに根差した食の魅力を集めますね。

## 健康の味方、こんにゃくの実力☆【管理栄養士ぐっちゃんメモ⑤】

こんにゃくには“グルコマンナン”という水溶性の食物繊維が含まれています。このグルコマンナンがわたしたちのおなかの中にある腸内細菌に分解されると、腸内細菌の中でも善玉菌と呼ばれるビフィズス菌のエサ（オリゴ糖）になって腸内環境を整えるお手伝いをしてくれます。またコレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑えて糖尿病の予防にも役立つと言われています。

さらに皮ごと使われる生芋こんにゃくにはお肌のハリとツヤにかかせない“セラミド”も多く含まれているそうです。おなかにもお肌にも嬉しいこんにゃくパワー、ぜひ活用してくださいませ。



## 阿波産大豆でおぼろ豆腐 & 阿波の鬼グルミでくるみ豆腐を作ろう



阿波に来てどうしてもやりたかったこと、それは阿波の豊かな自然の中で大豆を育て、お味噌やお豆腐をすることでした。研修畑に植えた豆たち、猪の害や天候不良に見舞われましたが、生育の悪い物や病気になってしまったものを選別した結果、白・赤・青・茶・くらかけの5種類全部で食べられるものが12kgほどになりました。

今月はその中の青大豆を使っておぼろ豆腐作りに挑戦します。同時に阿波の鬼グルミでくるみ豆腐にもチャレンジ。ぜひお気軽にご参加下さい！

### おぼろ豆腐とくるみ豆腐を作る会

【日時】1月23日（土）10時～13時

【場所】福祉センター内調理室

【参加費】500円

【お問い合わせ・お申込み先】  
地域おこし協力隊・谷口

★豆乳ににがりを入れて固まりだしたところをすくったものがおぼろ豆腐です。わたしのふるさと、土佐の高知の天然天日塩でいただく予定です。お豆腐のほかに青大豆以外の豆を使ったお料理もご用意いたします。エプロンをご持参くださいませ。



阿波の一番奥にできた“おおきな木”へ。



阿波の美しい雪景色に感激！（^▽^）



阿波の美味しいお餅でお正月準備♪

年末年始は高知には帰省せず、阿波で年越しをしました。去年は阿波の外に勉強にでかける機会が多かったけれど、今年はいじく阿波の中で阿波ならではの魅力と向き合おうべく、新年をこの地で迎えたかったのです。まだまだ至らぬわたしですが、今年もどうぞよろしくお願いたします。