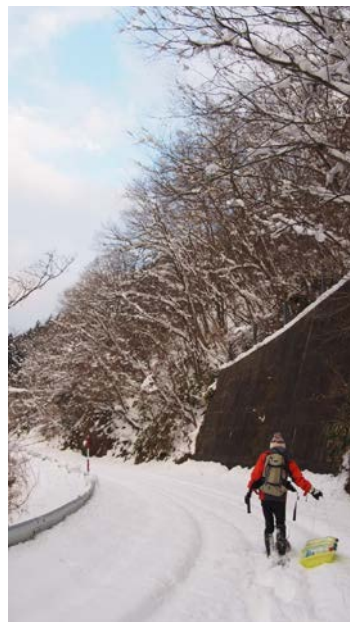


# あばいろだより

編集・発行 津山市地域おこし協力隊（谷口 江利香）



冬の阿波で人生初挑戦☆



清き水を求めて、雪の中へ。

先月二十九日、津山市内のイタリアンレストラン・シエロを舞台に、阿波の食材をプロの手で料理していただく「あばリンゴナイト」を開催しました（詳細は来月号でご紹介）。その時にお客様に美味しい天然水を飲んでいただくとうと、阿波の一番奥まで水を汲みに行きました。

しからしからし！全国的な大寒波による積雪のため、車両での通行は無理な状態に・・・そこで石田りゑさんと一緒にスノーシューをはき、ソリにボトルを載せて深い雪の中を進みました！

南国土佐の高知に生まれ育ったわたしにとって、除雪しないと車が通れないほど雪が積もるような地域での暮らしは初めてで、現代版かんじきとも言えるスノーシューをはいて歩くのももちろん初挑戦☆雪に足をとられながらも、発電所前から水汲み場まで約三十分かけて到着しましたよ！

苦勞して汲んできたお水、リンゴナイトのお客様に喜んで飲んでいただけて何よりでした♪

## 鬼ぐるみ、これで割れます！【管理栄養士ぐっちゃんメモ⑥】

先月開催した料理教室では阿波の鬼ぐるみを使ってくるみ豆腐を作りました。精進料理のごま豆腐を作るような要領で、すりばちで細かくすりつぶしたくるみに砂糖、くず粉を溶かした昆布ダシを加え、裏ごししてから鍋に移し、火にかけてじっくり練り上げて冷し固めます。一番大変だったのはクルミを割って殻から実を取り出す作業。ここで役立つのが古沢製作所の“和くるみ割り器ほじくるみん付”。和くるみを先に炒っておき、殻の間にできたすきまに刃を合わせてパチンとはさむと簡単に割れ、付属の“ほじくるみん”で実をほじくり出します。インターネットで取り寄せられますので、気になる方は検索してみてくださいね。



## 第2回・阿波産大豆で豆腐作り



先月開催したおぼろ豆腐とくるみ豆腐を作る会、大人12名お子様2名のご参加でとってものにぎやかに実施いたしました・・・が！くず粉で固めるくるみ豆腐は無事に完成したものの、にがりで固める大豆のお豆腐の方は残念ながらうまく固まらず・・・みなさんに楽しみにしていただいていたお豆腐が完成しませんでした(涙)。

そこで、今月再度お豆腐作りにチャレンジします！豆腐はにがりの分量と温度管理が肝心☆研修畑でとれた青大豆を使って、今度こそ美しいもえぎ色のお豆腐に仕上げましょう☆

### 阿波産青大豆でもえぎ豆腐を作る会

【日時】2月20日(土)10時～13時

【場所】福祉センター内調理室

【参加費】500円

※前回ご参加くださった方は無料です。

【お問い合わせ・お申込み先】

地域おこし協力隊・谷口 (090-9772-1972)

★今回も研修畑でとれた大豆を使った豆料理をご用意いたします。あばのお味噌や当日できる豆乳とおからも使って、あばの豆づくしなお昼ご飯をいただきます。もちろん出来立てのお豆腐がメインです。

## ぐっちゃん1月の活動から



23日：おぼろ豆腐とくるみ豆腐作りの会



26日：あば温泉でりんご風呂の企画



29日：津山市内でのあばリンゴナイト大成功！

雪だらけの生活を覚悟していた初めてのあばでの冬。今年は例年になく雪が少ないとのこと、楽しみにしていた雪まつりも中止になってしまいました。

雪が少ない方が暮らしやすいけれど、気候の変化がもたらす環境への影響が心配です。春の訪れの前に、いつものような雪は降り積もるのでしょうか・・・？