秋山協力隊 かわらばん

12月号 発行 2018

栄村地域おこし協力隊

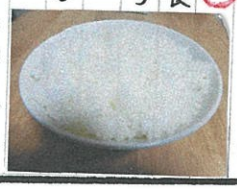
石川泰正の活動報告

第二回 一再合祭

秋山地区の運動、文化総合祭「一再合祭」が一年ぶりに第二回目を開催致しました。私も準備段階から参加させていただきました。今回は物品準備に昼食のあんぽ作りて裏方作業が主でしたが一緒に楽しませていただきました。是非第三回にも携わっていきたいです。昼食に参加された方々、あんぽのお味はいかがでしたでしょう？今回のあんぽの中身に使った肉ナス味噌炒のレシピを書いてみました。もし気に入っていただけたら作ってみて下さい。次のあんぽに続く。

大地の恵みをいただきます

今年の数ヶ月、自分がその成長を見守ってきた自作米をとうとう実食できました。とはいっても今年が初の素人作業、生育が遅かったり、病気かカビなのか変色してしまった穂があったりしてなかなかに味が不安になる要素がしばしば。期待半分、不安半分でいざ食べてみるとこれがおいしかったです。新米だからか、味の身内びいきなのか大満足のうまさでした。来年の作業にも気合がはいります。初めての自作米、ごちそうさまでした。



肉ナス味噌炒め

豚挽肉	2～4本	⓪ナスは1cm角くらいに切り水に浸し灰汁抜きする
ナス	300g	⓪挽肉に塩コショウで振る
ニンニク	3片	⓪ニンニク,生姜は微塵切り
生姜	2片	①ニンニク,生姜,鷹の爪を炒める
鷹の爪	2本	②挽肉を入れ、火が通ったら酒、砂糖を入れる
砂糖	大匙1杯	③全体が馴染んだらナスを入れる
酒	大匙1杯	④ナスに火が通ったら,味噌,コチュジャンを入れる
味噌	大匙3杯	⑤汁気が無くなったら完成
コチュジャン	大匙1杯	※辛いと思ったら砂糖を増やす。

11月の活動報告

カワオト エリコ

紫黒米のポン菓子

くるみ問題は…？！上手に割って下さる方がみつかりました。

価格と内容の模索

前回は1個50円で販売。半分のサイズでサンプルを作成しました。良い材料を使用しているため、外国産くるみにして価格を下げた方がいいのか…など模索が続いています。

管理方法の模索

様々な人から原材料を仕入れ、委託先に依頼しているため、モノ、お金の流れをしっかり把握しなければならず、どう記録を残すか模索しながら行っています。

お香づくり

落葉したかつらの葉は甘い香りが増しているので香にしたらどうだろうと拾い集め、乾燥させました。

一人多役ってなんだ？アレやこれもやる北信州のライフスタイル説明会

11月17日(土)に東京交通会館で北信地域の移住相談会とセミナーが開催されました。私は商工係の斉藤係長と共に7月から実行委員として準備に携わってきていよいよ本番をむかえました。当日は村の紹介やトークゲストによる北信地域ならではの暮らしについてのパネルディスカッションなどがありました。一人多役というテーマで一つの仕事にとらわれずに自分らしくやりたい事や地域に必要とされる事などバランス良く組み合わせながら充実したライフスタイルを提案する会となりました。

村のPRも!!

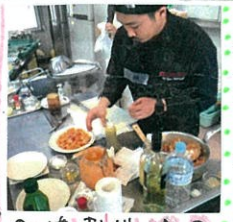
私は食品ラベルのデザインをさせて頂き、栄村の一人多役実践者として友人の鍵水愛さんを推薦させて頂きパネルトークに出て頂きました。栄村に興味を持ってくださる方もいらっしゃり、こういった地道な活動を続けていく中でいいご縁につながればと思います。

RO温泉デザイン研究会

長野県観光機構主催で開かれました。温泉に精通したパネリストの皆さんのお話しとグループにわかれてのワークショップを行いました。新しい温泉地の楽しみ方についてのアイデアを出しあってもワクワクしました。

アイデア出る出る!!

ローカルガストロノミー料理教室 辻曲辰林校



ガストロノミーとは美食の追求という意味だそうです。地域の食材を使った新しい食の広がりを見出す料理教室でした。野沢温泉村のホテルハウスアンサントンの片桐シェフが講師として来て下さりフレンチをベースにしたアレンジ料理を教えて下さいました。食材の切り方や下ごしらえなどプロの技を真近で学べました。

すきもりななこ

ななこのプロライベート通信 11月!!

故郷愛知へ

一週間!! 年間の仕事が一通り落ちついて、半年ぶりに愛知の地元に帰ってきました。たくさんの仲間達、親友、そして家族に再会しとても温く楽しい時間を過してきました。皆さんの故郷は秋山ですが私の故郷は愛知の豊田。私も故郷の豊田が暮らしやすくなっていく事や仲間達が輝いて頑張っている事をうれしく思いながら自身のはげみになっています。我が家の老犬も元気で何よりでした。買い物をしたり美味しいものを食べたり、あっという間の里帰りでした。

歩いていると、偶然地域の人がしめ縄を作るところに遭遇しました。

買うものだと思っていたしめ縄。収穫した稲がしめ縄になっていく様子を見て、田んぼって本当にすごいな、そして自然をむだにせず、利用してきた暮らし方が美しいなと思いました。

かわおと

今月の運動(ツイストクランチ)

今月も寝ころびながらできるトレーニング第四回目を紹介。前回のクランチのアレンジで腹斜筋(わき腹)への交果が強いトレーニングです。やり方はクランチと同様に手を頭の後で組んで仰向けになる。今回は片足のヒザを上げ反対のヒジをくっつけます。(写真左のように右ヒジと左ヒザ、その逆も)くっつけた状態を数秒保ち、左右交互に。