

ささお村

通信

◆◆創刊号◆◆
 平成23年9月1日
 [発行者]
 ささお村づくり協議会
 [制作・編集]
 やまなしの翼プロジェクト

構成団体
 上笹尾共有財産管理組合
 小淵沢紫黒米生産組合
 特定非営利活動法人 森造
 やまなしの翼プロジェクト



ささお村づくり協議会発足！！

ワークショップから生まれた地域活性化組織「ささお村づくり協議会」結成

ささお村づくり協議会とは、上笹尾周辺住民によって平成二二年度に三回にわたって開催されたワークショップ（地域の課題を考へ討議を行うもの）を経て組織された協議会であり、「元気でいきいき上笹尾」をスローガンに今後、地域活性化につながる様々な取り組みを展開していく方針を掲げます。

今般、同協議会では農林水産省の補助事業「食と地域の交流促進対策交付金事業」を活用し、二年間にわたり地域食材の

商品化や都市農村交流推進（グリーン・ツーリズム）等を実施していくことになりまし。もちろん、この活動は二年間で終わるものではなく、その後も地域の活性化のため継続して活動していく見込みです。

また、現在決まっている具体的な取り組みとして、紫黒米やきのこの商品化、大豆の活用、その他にも大滝湧水の水を利用した地域活性化の活動も行う予定です。

今後、同協議会を中心に上笹尾地区、並びに旧笹尾地区の活性化のため、是非ご協力いただければ幸いです。



大学生による地域資源調査、実施。

八月二三日、上笹尾公民館にて小淵沢の郷土食に詳しい方たちをお招きし、昔の食文化や暮らし方についてお聞きしました。本取組みは「食を活かした村づくり活動」の一環で、地域で失われつつある味をもう一度復活させたという思いから始まったものです。

会場では、三〇年前に発刊されたという「郷土食を掲載した冊子」をもとに昔話に花が咲きました。「昔は麦ばかり食べてたね」「いたどりを塩につけて食べたこともあったね」「魚なんて正月しか食べれなかつたよ」と笑顔で話す皆さん。

現代との違いに驚くとともに、聞きなれない植物や道具の名前が多く、一つ一つ辞書で調べながらお話をしていました。とても学ばることが多く、今の生活に活かせる事も多々ありました。お話を聞くなかで、特に印象に残った話があります。それは、まだ小淵沢では自宅で味噌を作っていたら

しやる方がいるという事です。また、味噌と同様に、しょうゆも自宅で作っていた方がいたそうです。しかし、今は醤油を作る文化が失われつつあるという事です。食を含めた文化が廃れていくという事は寂しいことです。

そこで私たちは、醤油の復活を視野に入れ、広く情報を募集し、昔の製法を調査していくことにしました。とても時間がかかることだと思いますが、皆さんとともに一歩一歩地道に進めていきたいと思えます。もし、この記事を読んだくださった方で、醤油づくりに詳しい方や色々な話を知っている方がいらしたら、ぜひお話を聞かせてください。

(鶴山大輔)

「ささお村づくり協議会」が山梨日日新聞に掲載されました！！
 平成23年8月13日土曜日 朝刊
 インターネット検索サイトにて、『ささお村づくり協議会』で検索！！
<http://www.sannichi.co.jp/local/news/2011/08/13/11.html>

『ささお村づくり協議会』
 電話：0551-36-2596(中山宏樹) HPは近日公開予定！！

ささお健康づくり

第1回 夏野菜の王様 その名も「トマト」
～トマトが赤くなると医者が青くなる～



今回から始まりました、「ささお健康づくり」。こちらでは、役に立つ健康知識や、地元の健康に関わる人々を紹介していきます。

さて、まだまだ残暑が厳しい9月。けれど、エアコンは冷えすぎるし、節電のためにも上手に体を冷やす方法はないものか？そこでぜひオススメしたいのが、北杜市でも生産量の多い「トマト」です。

実は、トマトには火照った体を無理なく冷やしてくれる効果があるのです！それだけでなく、胃液の分泌を促進して食欲を増進させ、ビタミンA、Cも豊富で、風邪の予防や高血圧の改善にも役に立つと言われています。そのため西洋では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺まで。生のまま丸かじりでもでもおいしいトマト、9月の食卓には毎日欠かせません！

(都立広尾病院 医師 良雪雅(りょうせつ まさし))

30年前のレシピを今風にアレンジ！

＜保存食編＞

牛肉とショウガのつくだ煮

1. 作る時期：時期を問わない
2. 保存期間：半月位
3. 保存の方法：ふたつきの器
4. 材料：牛肉400g、ショウガ100g、醤油カップ1、みりん大さじ3

作り方

- (1) 牛肉は1口ぐらいの薄切りにします。
- (2) ショウガは皮をむいて薄切りに。
- (3) 鍋に醤油とみりんを入れて火にかけて煮立ったところに肉とショウガを入れ、ふきしたら弱火にして、てりのでるまでゆっくりと煮しめます。

アレンジ

韓国風牛丼に変身！

味が濃く、生姜が少し辛いいためパプリカがぴったり！
ご飯の上に、玉ねぎとレタスをのっけて、最後にゴマ油をちょっとかけるのがポイント☆
一気に韓国風になって食欲をそそる丼ぶりに変身です♪
(あめみー)



●ささお村イベント情報！！

9月12日19時半～：小淵沢の農業を語る会

9月18日：健康福祉祭り

区民の皆さまの参加をお待ちしています。

生涯学習とまちづくり —その①—

『生涯学習(しょうがいがくしゅう)』

みなさんはこの言葉を聞いたことがありますか？

ちょっと分解して国語辞書で調べてみると、

生涯→「この世に生きている間」

学習→「まなびならうこと」

と書いてあります。

「この世に生きている間」に「まなびならうこと」、ざっくり言うと、これが『生涯学習』の意味です。

図書館で本を借りて読んだり、短歌教室に通ってみたり、お料理を習ってみたり、郷土について調べたり・・・これ全部、生涯学習です。小学校や中学校での学びも、もちろん生涯学習です。このコラムでは、『生涯学習』のあれこれを少しずつご紹介して行きます。

(おざわ まき)

★予告★

次回よりプチ英語講座の連載を開始します。

世界のささお村目指してLet's try now ☆ (ケイナ)

＜ささお村からのお知らせ＞

●レストラン釣堀 大滝湧水がオープンしました！

TEL:0551-36-3112 営業時間:11:00～14:00

北杜市小淵沢町2734-2 定休日:毎週火曜日

日本百名水で育った魚を「釣ったり食べたり」してみませんか？

ささお村づくり協議会は、伝統を残すための活動に力を入れていきたいと考えています。

- 昔ながらの味噌の作り方に詳しい方
- 手作りの醤油の作り方を知っている方
- ブルーベリー・ハスカップを作ってみたい方
- どんぐりを苗から育ててみたい方

●当協議会の活動に参加していただける方

該当する方、もしくは知人に該当者がいるという方は、表面の問い合わせ先までお知らせください。

ささおの“人財”、探しています。