

# C級グルメ検討会 開催！

1月28日(土)「C級グルメ検討会」が開催されました。  
先月号でお伝えした「C級グルメ」について少しだけ、おさらいしましょう。

## 「C級」のCって何？

Cとは、A級、B級などの格付けのCではありません。

Country(田舎)、challenge(挑戦)、CSA(community supported agriculture)  
(地産地消)

の「C」など、多くの意味が込めてあります。  
※詳しくは1月号のささお村通信をご覧ください。

今回は、紫黒米を使ったC級グルメレシピを東京農大の学生・OBの方3名に考案していただき、県立大学の学生や、食生活改善推進委員、地域のみなさんのご協力のもと、試食会、意見交換会が開催されました。地域の方々の知恵など、次に繋がるたくさんの意見を交換することが出来ました。

### 【全員での意見交換】

地域の方々からのアドバイスや、感想、要望など、たくさんの意見を交換しました！



今回作られたレシピは、6品！

1. ドリア
2. 真珠蒸し
3. ニョッキ
4. かきあげ
5. チーズケーキ
6. 梅おこわ(地元の方のオリジナル)

●参加者の方に感想を聞いてみました。

質問:どのレシピが紫黒米と合っていましたか？

回答:ドリアとチーズケーキが美味しかったです。  
ペースト状のもの(カレーやシチューも)と、紫黒米のもちもちとした食感が合っていました。

チーズケーキはその新鮮さの中に紫黒米の風味と食感が合っていたと思います。

チーズケーキ☆



上から時計周りに

真珠蒸し  
かきあげ  
チーズケーキ  
梅おこわ  
ニョッキ



質問:今回のレシピ以外に、どのようなものがあったら良いですか？

回答:今回は洋風なものが多かったので、和風なレシピがあつたらいいと思います。  
上笹尾の自然のイメージと合ったレシピが食べてみたいです。

また、ささお村通信では今後の「C級グルメ」の展開についてもご紹介していきます。お楽しみに。



◇◆2月号◆◇  
平成24年2月1日  
[発行者]  
ささお村づくり協議会

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

## 第6回 一家に一台血圧計！

# ささお健康づくり

こんにちは。今回は血圧のお話をさせていただきます。

病院で血圧が高い、と言われた方、おそらくたくさんいらっしゃると思います。既に薬をもらって飲んでいる方もいるかもしれません。ただ、病院で測った血圧が「本当の」自分の血圧かという、ちょっと怪しいんです。

「白衣高血圧」という言葉を聞いたことがありますでしょうか？

これは、自宅では何てことない血圧なのに、病院で先生の前に座ると、急に血圧が跳ね上がってしまって嘘の数字が出てしまう病気です。白衣を見ると普段以上に緊張するため、血圧が上がると言われています。軽い高血圧のうち3割くらいはこの病気ではないかというのが私の実感です。



白衣高血圧では、医師が勘違いして必要もないのに薬が出されたり、塩分を控えるように言われたりします。そこで役に立つのが自宅の血圧計です。自宅で測れば正確な血圧が出て、それを記録して病院に持っていけば、医師もより患者さんに合った治療や薬を選べるわけです。血圧計も安いものなら3000円くらいで電気屋さんで手に入ります。ぜひ、一家に一台血圧計を買って、毎日習慣的にでも測ってみましょう！

東京都立広尾病院 医師 良雪 雅(りょうせつ まさし)

### 生涯学習とまちづくり その⑥

最近の社会的課題のひとつに、「孤独死」があります。1年前の今頃、頻りにメディアでとりあげられていました。

平成19年、厚生労働省が孤独死(孤立死)について報告書をまとめており、孤独死の背景を挙げています。(以下例示)

#### ◆家族構成・人口構造の変化

一多世代同居型から核家族型への変化や寿命の伸びにより、夫婦二人又はその後一人という構成の世帯が増加

#### ◆居住形態の変化

一核家族化や都市における地価高騰によりマンション住まいが急増し、隣近所つきあい・地域とのつながりが減少

そして、孤立を防止していくためには、『人と人のつながりをもった温かいコミュニティを目指し、高齢者を含めて地域を構成するすべての人が、様々なネットワークを通じて、コミュニティを活性化していくことが必要』と報告しています。

これまで、生涯学習の目的は、『趣味・教養』や『個人の生き甲斐』といったふうに捉えられがちでしたが、地域づくりを目的とした学びあいとしての生涯学習は、まさに、“地域のコミュニティの活性化”のきっかけとなるものです。

孤独死問題に限らず、地域の人と人の結びつきの大切さについては、東日本大震災を契機としてもあらためて認識されているところであり、生涯学習の果たす役割が見直されているところです。(おざわまき)



## 気まぐれプチコラム Beauty Food

みなさん、こんにちは☆ 今回が第1回目の「気まぐれプチコラム 食と美容」。巷で話題の「食」や「美容」について気まぐれで掲載していきたいと思います。今回のテーマは笹尾地区の特産品で、今月号の主役、「紫黒米(古代米)」です！

○ vol.1

実は、化粧品の材料にもなるほど ビタミン、ミネラルなどが豊富な食材なんです。「こしひかり」の玄米に比べて食物繊維は1.7倍 カルシウムは1.7倍 ビタミンB2は1.8倍 ビタミンEは1.3倍！

冷たい風にあたって乾燥しがちな肌にぴったり。ふっくら炊きたてのお米のようなもっちり美肌になるそうです。

興味のある方はぜひ試してみてください♪

