

食の世代間交流で地域を元気に

「もぐもぐランチ」の取り組み

グループほかほか 大野市 小山公民館



グループほかほかの皆さん。前列右から2番目が代表の前田啓子さん=いずれも大野市小山公民館で

大野市の小山公民館では毎月第2土曜日、自主グループ「グループほかほか」が弁当作りに励んでいる。会の発起人は代表の前田啓子さん。民生委員の任期を全うした後も、何らかの形で地区に貢献したいと考えた前田さんは、食を通じての地域活動「もぐもぐランチ」を思い付いた。同公民館長に賛同を得て県の「シニアチャレンジ応援事業」に応募し、2019年に発定、助成を得るなどして軌道に乗せた。メンバーは地域活動などを通して出会った40～70代の女性8人。発定当初は世代間交流を主目的とし、作っ

ただ料理を食べながら、地区内外の人と交流するというものだった。しかし、コロナ禍で状況が一変。現在は弁当を有料(大人300円、子ども100円)で販売する形に変えた。午前9時前から調理開始。各々の家庭で作ってきた味を基本に、手際よく作業を進めていく。この日はあつという間にハンバーグとおにぎりの入った55個の弁当ができあがった。販売は正午からだが、30分前には既に心待ちにしていた人々が集まり始めた。弁当を受け取った男性(69)は「毎月来ている。おいしくて安くということなし。

できるだけ長く続けてほしい」と話す。一瞬で弁当が売れた後は、和気あいあいとした雰囲気の中で、片付けと反省会。その後、予算や調理方法、食材や季節感を考慮しながら、次の月の献立を決めていた。「またにぎやかにランチを食べる日が来るのが待ち遠しい」と話すメンバーたち。「将来的には、事情があって公民館まで来られない人にも楽しんでもらえるよう、公民館外での「お出かけもぐもぐ」にチャレンジしたい」と、前を向く。弁当は誰でも購入できるが、公民館に交流するということになった。しかし、コロナ禍で状況が一変。現在は弁当を有料(大人300円、子ども100円)で販売する形に変えた。



調理中の様子

スタッフが見つけた福井の逸品

越前和紙「UKIGAMI」
缶バッヂ 880円(税込み)

プローチとしても使える越前和紙の缶バッヂ。立体的な模様、美しい色合いが特長で、身につけると装いも気持ちもワンランク上げてくれる。

手掛けるのは、1868(明治元)年創業、越前市大滝町の山次製紙所。独特の立体模様は、和紙を漉(す)く過程で鋭角な凹凸をつける「浮き紙(がみ)」という独自の技法から生まれる。色は10色で、鮮やかな色合いが和紙の風合いを一層引き立てる。

伝統工芸士の山下寛也さんが「越前和紙の良さを伝えるアイテムの一つ」と

山次製紙所

越前市大滝町29-5
☎0778-42-0553

詳しくは [山次製紙所](#) 検索

簡単♥おいしいクッキング〜

スナップエンドウとベーコンのマヨネーズ炒め

【作り方】
【準備】スナップエンドウは筋を取る。卵は割りほぐして塩コショウをする。ベーコンは2センチ幅に切る。

① フライパンを中火で十分熱したらサラダ油を入れなじませ、卵を入れる。卵を数回かき混ぜ、半分程度火が通ったらいったん皿に取る。

② 同じフライパンにマヨネーズを入れ中火にかける。マヨネーズが溶け始めたら、スナップエンドウ、ベーコンを入れ、2〜3分炒める。

③ ②に①の卵を加え、卵を切るようにさつと混ぜたら、塩コショウとしょうゆで味を調べて出来上がり。

※スナップエンドウが大きい場合、半分に分けて使ってください

あったか塾

参加者募集

筆文字アート教室

日時 5月22日(土)
午前(部) 午前10時30分～正午
午後(部) 午後1時～2時30分

場所 JR福井駅西口ハピリン2階の福福小屋

参加費 1,500円(カラー筆ペン1本付き)

対象 小学4年生以上 定員 各15人

講師 川野千鶴さん(筆文字作家)

文字を書くことが苦手な人でも、こつをつかむと筆文字アートを書けるようになります。越前和紙に、味のあまる文字を書いてみましょう。自分自身の表現を楽しんでください。

主催：日川県民福井・中日新聞社
共催：福井市観光物産館福福館

問い合わせ・申し込み先
日川県民福井事業グループ ☎0776-28-8618
(平日 午前10時～午後6時)

第28回新聞配達に関するエッセーコンテスト

新聞配達や新聞販売店に関するちょっといい話、日頃感じていることや配達スタッフとの心温まるエピソード、新聞配達での経験などを400字程度のエッセーにしてお送りください。

■募集方法
下記の項目をご記入の上、はがき、封書、ファクス、Eメールのほか、日本新聞協会ウェブサイトから、①氏名(よみがな)②住所③新聞配達経験の有無④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦職業 ※児童・生徒の方は⑧学校名⑨学年⑩担当教諭名もご記入ください。

■締め切り 6月10日(木) ※当日消印有効

■賞金等
●最優秀賞(各部門1編) 小学生部門 図書カード2万円分、記念の盾
中学生・高校生部門 図書カード3万円分、記念の盾
大学生・社会人部門 …賞金10万円、記念の盾 ほか

新鮮でおいしいコーヒー豆を

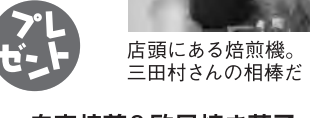


今年2月に10周年を迎えたコーヒー豆専門店「エルザスコピー」。黒板に並ぶたくさんの国名や豆の種類の前、筆者がどれにしようか悩んでいると、店主の三田村信孝さんが「どんな味が好きですか?」と、好みを上手に聞き出し、選んでくれた。「自家焙煎の先駆者」と名高い東京都内の「カフェ・パブリック」で、コーヒーについて一から学んだ三田村さん。「風

味の良いコーヒーをおいしいうちに提供したい」と、2回に分けて焙煎する「ダブル焙煎」にこだわる。豆の種類によって火を入れる長さを調節したり、場合によってはあえて2回焙煎しなかつたりと、豆のおいしさを最大限に引き出す努力を惜しまない。豆の芯まで火を通すことで、味の幅が広がるという。

ほかに、「ハンドピック」といわれる手作業で豆を選別するなど、加工の全工程に気を配るのは、「豆が1番おいしくなるように」との思いから。手間

三田村さんは大阪にある料理専門学校、辻調グループで製パンの講師を務め、ドイツのパン店でも働いた経歴を生かし、土日限定でベールやフランスパンなどを販売。「休日コーヒーとパンが一度に買える」と人気を呼んでいる。



店頭にある焙煎機、三田村さんの相棒だ

自家焙煎&歐風焼き菓子エルザスコピー

☎鯖江市本町2-1-26
☎0778-51-0655

午前11時～午後8時30分
※土曜・日曜・祝日は午後6時まで
☎水曜日

国後島生まれの銘木

萬松園 吉田善蔵さん 福井市学園2丁目

湊小学校にほど近い住宅街に現れる盆栽園「萬松園」。日本盆栽協会員で陶も自らこなす吉田善蔵さん(84)が営む。陶写を「越前芳水(えちぜんほうすい)」といい、盆栽界では著名な人物だ。「鉢を作りながらどのような木を植えるか、木を見ながらどのような鉢に植えるかと考えるのが楽しい」と笑顔で話す。

萬松園に、ひととき目を引く盆栽がある。大正時代の終わりに、北方領土の1つの国後(くわしり)島で山探りされたエゾマツで、吉田さんが長年大切に育てた。国後島は性質の良い木が多く育ち、エゾマツの産地だったが、戦後、ソ連占領地となってから、ロシア連邦の実効支配下となっている



エゾマツの盆栽(樹高90センチ、鉢・南蛮鉢)と吉田善蔵さん=萬松園にて

この盆栽の行方だ。「縁あって90年近くも福井にあった。これからは福井に残したい」と願ってやまない。

萬松園
☎福井市学園2-5-26
☎午前8時～午後5時
☎年中無休

教えて! 大人の魅力、グレイヘア



1日に約0.3センチ伸び続けるという頭髮。定期的な白髪染めにわずらわしさを感じ、「いっそのことグレイヘアにしたい。でも、似合うかどうか不安」と思う人は多いのでは。あわら市大満2丁目の美容室カッサリダの中山雅之さんと和代さん夫婦に、話を聞いてみた。

Q グレイヘアは誰でも似合う?

A グレイヘアにすると、どうしても老けて見えます。「年齢(白髪)を受け入れて、年相応のおしゃれを楽しみたい人」にはお薦めです。「若々しくありたい人」には白髪染めをお薦めします。

Q 上品でかっこいいグレイヘアになりたいです

A ポジティブにおしゃれを楽しむ気持ちがあれば大丈夫です。髪色が白くなると、化粧品や洋服は明るい色合いが映えるようになり、華やかさがぐっと増します。無精に見えないようにヘアスタイルや化粧品に気を配ることが大事です。

Q グレイヘアが似合う髪型はありますか

A 好みにもよりますが、お薦めなのは「清潔感」を感じさせるショートヘアです。女性は50～60代くらいになると髪質が変わったり、髪が細くなったりしがちです。ショートヘアだとボリュームを出しやすく、若々しく見えますよ。

素敵なグレイヘアを目指すには、「歳だからそろそろ…」ではなく、「おしゃれの選択肢の一つとして白髪を楽しもう」という気持ちがポイントです。信頼できる美容師と相談しながら、髪質や地肌の健康に合わせた自分スタイルを楽しんでみてください。

美容室カッサリダ

あわら市大満2-32-16
☎0776-73-3786

午前9時～午後7時(土曜・日曜・祝日は午後6時まで)
☎毎週火曜日と毎週土曜日の月曜日

Instagram [美容室カッサリダ](#) 検索

カットやカラーを公開しているため、参考にしてみてください。

コロナ禍でも旅気分 オムライスで47都道府県制覇!



取材当日は茨城県の「きんびらレンコンのオムライスそぼろ納豆ソース」(税込1,000円)。切り干し大根が入った「そぼろ納豆」は、福井ではなかなかお目にかかれない

全国各地の名産品や郷土料理にちなんだオムライスが食べられる店が坂井市三国町にある。「コーヒー&レストアメリカン」は、約40年前に外国航路の船乗りだった前マスターが始めた店で、今は息子の砂田陽(あきら)さんが切り盛りしている。この店のお薦めはオムライス。先代からの人気メニュー

料理を再現することもあり、ご飯との相性や味の決め方、現地からの食材の仕入れなど苦労は尽きないとか。1県のメニューを7～10日間提供。進行状況や今後の予定はSNSで発信している。人気のサザエオムライスが始まり、繁忙期に入ると、企画を一時中断するかもしれないそうだ。詳しくはフェイスブックやInstagramで確認を。

コーヒー&レスト アメリカン

坂井市三国町57
☎0776-82-0418

午前11時～午後6時(土曜・日曜・祝日は午後6時まで)
☎木曜日
※ペット入店可

☎コーヒー&レストアメリカン 検索

魚を描いた鮮やかな青い壁が印象的。絶景が広がる、遊歩道も nearby。行楽の一休みスポットにもお薦めだ

今月の読者アンケートプレゼント

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

方眼法 ①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④地元のお薦めスポット ⑤読者からのお便りコーナー「やる気をアップさせる方法」を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内 「さんぽみち5・6月号プレゼント」係

■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp

■LINE ID : @O59fzwww
さんぽみち公式アカウントができました!

お友だち募集中!

LINEのお友だち登録はこちらから

■アアクセス 0776-28-8602

■メール LINEの場合は、氏名または本文初めに「さんぽみち5・6月号プレゼント係」と入力してください

| | | |
|----------------------|-----------------------------|-----|
| A 柿と日 | お食事券1,000円分 | 5人 |
| B 内くら | お食事券500円分 | 5人 |
| C ZAKKA Rui | お買物券500円分 | 3人 |
| D かわせ餅店 | 水まんじゅう6個入り引換券 | 10人 |
| E 自家焙煎&欧風焼き菓子エルザスコピー | エルザブレンドのキャプオンドのバック(5個入り)引換券 | 3人 |
| F コーヒー&レスト アメリカン | オムライス(700円の商品)食事券 | 5人 |

締め切りは5月31日(月)必着
※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

スタッフ日記

数年前から子どもが「犬を飼いたい」と言い続けています。私も動物は好きですが、今のところ、子ども自身が犬の世話をできるまでと保留中。たくさんペットが遺棄されているということを知りたがります。NPO法人「福井犬猫救済会」のホームページには、飼い主さんの条件が明記されています。その一つ「終生愛情をもって飼っていただける方」。初めから捨てることを考えて動物を飼う人はいないと思いますが、考えさせられます。命を預かる責任を一層と考えていきたいです。

さんぽみちにお客さまに記入いただいた個人情報、さんぽみちが保有するお客様の住所や地域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けに活用させていただきます。

読者からのお便りコーナー

「私、この人推し(ファン)です」

福岡ソフトバンクホークスの栗原隆矢選手(福井市出身)のファンです。今年も大活躍して、福井に元気を与えてほしいです。(坂井市春江町 50代女性)

北村匠海(たくみ)推しです。ドラマ「にじいろカルテ」に出ています、大好きです。歌もいい。夜中に夢に出てきて、ドキドキ目が覚めました。(鯖江市 60代女性)

竹内涼真が好きです。出演しているドラマを見ると、1週間頑張れます。(鯖江市 50代女性)

福井市出身の声優・蒼井翔太さん。歌手のころ、娘がファンで、エルパなどで歌っていたのを思い出しました。今は立派になって、テレビで見ると嬉しいです。(福井市 50代女性)

草薙剛さんです。どんな役でもこなし、目と演技をする、すばらしい俳優さんです。(福井市 60代女性)

福山雅治さん推しです。紅白歌合戦のドリで歌う姿を見て、震えました。(勝山市 30代男性)

B'zの稲葉浩志さんが、中学生のころからずっと大好きです。ドライブのお供にB'zは良いですよ!(福井市 40代女性)

中村倫也(ともや)押しです。あの屈託のない笑顔が好き。(福井市 50代女性)

さんまさん推しです。なんだか、さんまさんを見ると、元気をもらえ、笑顔になれます!(鯖江市 30代女性)

横溝正史が生み出した名探偵「金田一耕助」ファンです。映像化されるときは、演者さんがごなたでも必ず視聴します!(福井市 30代女性)

投稿募集

投稿してくださいました皆さま、ありがとうございます。今回のテーマは「やる気をアップさせる方法」。やる気が出ない時の工夫やアイデアを、エピソードを添えて送ってください。内容をええない範囲で手直しがことがあります。ご了承ください。