おじゃましまーす

おいしいそばを届けたい そば打ちボランティア入門講座 鳴鹿コミュニティセンター

参加者のみなさん。前列左が講師の矢崎さん

永平寺町にほど近い、坂井市丸岡町上金屋にある鳴鹿コミュニティセンター(以下コミセン)の人気講座。受講者は、毎年10月に開催されるコミセン祭りで来場者にそばを振る舞う。残念ながら今年はコロナ禍でそばの振る舞いは中止となったが、講座は健在。取材日には鳴鹿地区をはじめ、同市坂井町、永平寺町に住む40～60代の男性5人が参加した。

講師は、同地区在住の矢崎正幸さん(57)。矢崎さんも、もともとはこの講座の出身。先代の講師が引退することになり、矢崎さんに白羽の矢が立った。

参加者がそろうと、協力し合って粉の計量から始まる。使用するそば粉は地産地消の観点から丸岡町産のもの。そば粉8割に対して2割の強力粉を合わせる「二八そば」を打っていく。そば打ちは、粉と水を均一に混ぜる「水回し」、そば粉と水をさらになじませ、1つの塊に練り上げる「くくり」、めん棒を使い生地を均一に延ばす「のし」、畳んだ生地を均等に切る「切り」などの工程があり、ひとつひとつにコツが必要。水の量もその日の気温や湿度、粉の性質などで微調整が必要で、経験がものをいう場面も多い。経験者はどんどん打っていき、疑問点があれば矢崎さんに確認。初心者には各工程を矢崎さんが丁寧に説明、実演して進める。そもそも人前で打ち、客に振る舞うことを前提としている講座のため「基本に忠実、かつ洗練されたしぐさや手順が身につくような指導を心掛けている」と矢崎さんは話す。参加者は自らの各工程が先に終わると、次に使う道具を他の人の分まで出したり、率先して片付けたりと、立ち居振る舞いもスマート。

講座の様子

おいしそうに出来上がったそば

同センター長で、この講座に参加して9年という辰川勇一さん(68)は「自分で打ったそばの味は格別。世界一おいしい」とにっこり。初参加の坂井町在住、山崎公秀さん(53)は「難しかったけど先生のおかげもあり、仕上げることができた。次はもっとうまく打ちたい。また参加します」と、すっかりそば打ちに魅せられた様子だった。

12月には坂井市在住者を対象に、年越しに向けたそば打ち講座の開催も予定されている。コミセン祭りは今月16日に開催予定。情報はインスタグラム(@narukacc)で発信中。

誰でも集えるおしゃべりサロン「ハッピーハウス」 あわら市

あわら市温泉1丁目の大田明美さん(83)は、営んでいた理容店を改装して友人たちが集えるサロン「ハッピーハウス」を5月にオープンした。サロンを開くきっかけは、3月に夫と義姉を相次いで亡くしたこと。「妻として家族として、できることは精いっぱいやってきた」と悔いのない別れだったそう。一人暮らしのスタートに直面して「自分の人生を自分で生きられる」と前向きに捉え、「これからの人生には、人と話す場所が必要」と考えて造ったのが、おしゃべりを楽しむ憩いの場ハッピーハウスだ。

夫婦で理容店を営んでいた大田さんは、仕事を完璧にこなしながら、時間をやりくりして趣味を広げてきた。茶道のほか、陶芸では「昌陶窯」を構えて個展を開くほどの腕前で、現在は芦原陶芸クラブで指導している。車の運転でも、60歳を過ぎてから一人で四国八十八カ所を巡礼したそうだ。金沢の理容店に生まれ、請われて芦原の理容店に嫁いで以来、嫁としての苦労があったり息子を若くして亡くしたりと、決して安穏ではない日々の中で好きなことを探し、何事にも一生懸命に取り組んできた姿が話の中に垣間見える。「ちゅうちょしていては何事も決まらない。やろうと思ったら即！」が大田さんの流儀だそうだ。「失敗？　あるんやろね。でも自分では失敗と思ってないから」と屈託ない。自分の人生は自分が作ってきたという自信がうかがえる言葉だ。

友人が多く「断捨離ならぬ『断友』したほうがいいんじゃない？」と弟に言われたという大田さんだが「人生は広げておくことが大切」と断言する。「夫婦でも友人でも仲の良いことは良いことだけど、仲が良すぎると依存してしまって心の自立ができないのでほどほどに」と、人生を満喫する秘けつも教えてくれた。

人懐こい愛猫ルルくん(12歳)と大田さん

外猫の看板猫ミケちゃん

ハッピーハウスは土・日曜日の午前11時から午後4時までオープンしている。平日訪ねたい人は予め電話で確認が必要だ。

ハッピーハウス
住あわら市温泉1-603
電0776-77-3040または090-9766-2649

ハーブを暮らしに ～秋編～

少しずつ秋めいてきました。季節の変わり目は自律神経も乱れがちですね。ハーブを上手に暮らしに取り入れて、秋本番に備えましょう。

身近なハーブの活用例

「ヨモギ」(キク科ヨモギ属)

入浴剤として人気の高いヨモギは血行促進効果、発汗作用で体を温め、皮膚のターンオーバーを促進してくれるそうです。体の芯から温まるので冷え性の改善や肩こりからくる頭痛に効果があると言われています。

お風呂に入れてリラックス

なるべく、排気ガスなどにさらされていない自然豊かな場所で採取したヨモギを不織布のお茶パックに入れてお湯に浸します。生の葉だとフレッシュな香りが際立ちリラックス効果大です。

フットバス、ハンドバス

足や手だけの、気軽にできるリフレッシュ法です。方法は入浴と同じ。手軽なのに効果は一緒なのが嬉しいところですが、浴槽に比べてお湯が少ない分、温度が下がり易いので差し湯を準備して楽しみましょう。

ここに気を付けて！

①秋はヨモギが開花し花粉を多く飛ばします。キク科の植物にアレルギーのある人は、他の和ハーブ(ドクダミやスギナ)でお試しを。
②ヨモギの葉と有毒のトリカブトの葉はよく似ているので、採取するときは気を付けましょう。

冬が来る前にまとめて摘んできて、日陰につるして乾燥させておくといつでも楽しめるのでお薦めですよ。果物(ミカン皮を乾燥させたもの)を加えるなど、バリエーションも楽しんでみてください。

見分け方のコツ
ヨモギの特徴
「ヨモギ独特の香りがある」
「日当たりの良い場所に生えている」
「葉の裏に綿毛のような白い毛が生えている」

心と身体のメンテナンス
アロマセラピスト
山岸 りえさん
公式LINE
ブログ https://ameblo.jp/yougetsusoka

メダカに魅せられて

坂井市三国町　本田 拓也さん(36)

丈夫で比較的飼育が簡単なこともあり、古くから観賞魚として親しまれてきたメダカ。コロナ禍で在宅時間が増えたこともあり、趣味でメダカを飼う人が増え、今、ちまたでブームとなっている。

坂井市三国町に住む本田拓也さん(36)もその1人。現在、本田さんは自宅敷地内で約30種類のメダカを飼育する。メダカといえば「黒メダカ」などのグレーでスリムなものが想像されるが、本田さんの飼育するメダカは、ダルマのように腹部が膨らみ、紅白色で透明鱗(体が透けている)が特徴の「凛音(りんね)ダルマ」(写真①)や、黒色のベースに、長めのひれに入るオレンジ色が特徴の「黄泉(よみ)」(写真②)など、色も体型も名前も実に個性豊か。

主にネット通販などで気になったメダカをつがいで購入し、繁殖させる。水槽は園芸用のプランターを使いやすいように改良。「知識も経験もまだまだ」と謙遜するが、敷地内に並ぶプランターの数は約100個。趣味とはいえかなり本格的だ。

本田さん宅に並ぶ水槽代わりのプランター

3児の父親でもある本田さん。最初は家の近所の用水路に子どもと一緒に他の水生生物とともに採集し、家で観賞して楽しむ程度だったが、次第に小さくて愛らしいメダカに愛着が沸いた。やがて卵がつき、ふ化すると大きな喜びを感じたという。そこで、今年に入って環境を整え、本格的に飼育を開始。どんどん「メダカ沼」にはまっていった。

SNSなどで全国の愛好家と情報交換をしながら、メダカ談議をしたり、飼育や繁殖の試行錯誤をしたりするのも楽しみの1つという。しかし「福井には愛好家がまだまだ少ない」と残念そうに話す本田さん。「メダカの魅力を県内の人にも知ってもらうためにも、情報発信していきたい。愛好家だけでなく、これから飼育を始めたいと思っている人たちが交流できるイベントなどを開けたら」と目を輝かせる。「地元の道の駅でも販売できたら地域の人にも知ってもらえるかな」と笑顔で話していた。

永平寺で見つけた進化系の福井土産 水ようかんと羽二重餅が合体した“超やわトロ食感”

トロトロの食感が評判を呼び、全国的にブームを呼んでいるわらび餅。その商品が話題になる前から、福井土産でその食感を実現していた商品があったのをご存じだろうか？　永平寺門前の土産物店「井の上」が販売している「UNSUI(雲水)」だ。水ようかん味の生羽二重餅の軟らかいトロトロの食感と最中の皮のパリパリの香ばしさが一度に楽しめる他では出合ったことのないお菓子だ。

企画・開発を担当したのは専務取締役の井上才蔵さん。「永平寺で修行する雲水さんたちの上山の支度宿として利用されることもあるので、このご縁に起因するお土産を作りたい」と考えたそうだ。雲水の網代(あじろ)笠に見立てた最中の皮と法衣の黒をイメージした水ようかん味の黒い生羽二重餅がセットになっていて、食べる直前に自分で完成させるスタイルだ。井上さんは、この他にも福井の昔菓子「けんけら」を、若い人でも手に取りやすいようにと、さまざまなテイストを加えてかわいらしいパッケージで販売したり、プリン専門店「永平寺だるまぷりん」をオープンしたりと、意欲的に新商品の開発に取り組んでいる。秋の行楽シーズンもいよいよ本番、観光地のお土産にも注目してみては。

「UNSUI」1,100円。外観は、行李(こうり)をイメージしている。販売は井の上の実店舗とオンラインショップのみで、日持ちは常温で1週間

「水ようかん羽二重餅」700円。変わり種水ようかんとしてテレビ番組「ニノさん」で紹介されて注目を集めた。軟らかな独特の食感が面白い

かわいいパッケージの「けんけら」

プレゼント

永平寺門前 井の上
住永平寺町志比28-2
電0776-63-3333
営午前8時～午後5時
休年中無休　車あり
ホームページで情報発信中

個人情報保護法 さんぽみちではお客さまに記入していただいた個人情報は、さんぽみちとお客さまの区域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けなどに利用させていただきます。

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。

方応法募 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おすすめのおいしい飲食店　⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「最近大笑いしたこと」への投稿を記入の上、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「さんぽみち嶺北10月号プレゼント」係
■メール　osanpo@fukuikoho-c.co.jp
■LINE(ライン)　さんぽみち公式アカウント ID：@059fzwww

↑LINEのおともだち登録はこちらから
お友だち募集中！
↑メールはこちらから

メール、LINEの場合は、件名または本文初めに「さんぽみち嶺北10月号プレゼント係」と入力してください

A 永平寺門前 井の上「UNSUI」引換券 **10人**
B コロンビア料理 リカレパ お食事券(1,000円分) **2人**
C リゾートスタイル シアン お食事券(1,000円分) **2人**

LINE限定プレゼント
「ハーモニーホールふくい」チケット引換券 **2人**
詳しくはカラー面をご覧ください。

締め切りは10月20日(木)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。

読者からのお便りコーナー

お題は「わが家の定番メニュー」

わが家は、餃子、ハンバーグ、カレーライスのヘビーローテーションです。(福井市 40代 女性)

仕事納めの日は、毎年すき焼きを作ります。(福井市 60代 男性)

餃子です。どこにでもあるのですが、わが家は豚ひき肉とニラのみで味付けは塩コショウ、ごま油、ニンニク、ショウガをたっぷり入れて、あとはお醤油と片栗粉を入れてよくこねて包むだけです。とってもおいしいです。(勝山市 50代 女性)

わが家の定番メニューは千切りサラダです。キャベツ、キュウリ、ハム、卵などの材料を全部細長く切って、混ぜて食べます。(大野市 30代 女性)

去年から鶏肉のレモン蒸し焼きにはまっています。
一口大の鶏肉、ブロッコリー、キノコ、プチトマトなどの好きな野菜、スライスレモンと、塩コショウなど調味料をフライパンに入れて、中火で蒸し焼きにします。ものすごく手抜き料理ですが、味は最高です。(福井市 40代 女性)

わが家は鍋です。野菜など具も味も色々変えれて便利です。(福井市 50代 女性)

「キュウリのキューちゃん」は、家族みんな大好きです。キュウリが安い時に作ります。
キュウリを5ミリくらいに輪切りにして、唐辛子を輪切りにし甘辛のたれに入れて味をつけるだけです。ご飯が進みます。(福井市 60代 女性)

定番メニューは野菜たっぷりの野菜カレーです。(福井市 60代 女性)

わが家は料理を多めに作り、2日間にわたりアレンジをして食べます。40年間そのスタイルです。(福井市 70代 女性)

投稿募集
投稿してくださった皆さま、ありがとうございました。次回のテーマは「最近大笑いしたこと」です。あなたの身近で起こった笑える出来事を教えてください。
※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

※価格はすべて税込み

おったか塾 参加者募集

初めてでもできるパッチワーク教室

日時　10月15日(土)
午前の部　午前10時30分～午後0時30分
午後の部　午後2時～4時
場所　ハピリン2階の福福小屋
参加費　1,000円(縫い針、まち針、はさみ持参)
対象　小学4年生以上
定員　各部10人(先着順)
講師　濱 章江さん(ハンドクラフト作家)

福井県産の布を使ってコースターを作ります。パッチワークは継ぎ合わせる布の柄の向きや色の組み合わせが変わると、作品のイメージがまったく違ったものになります。自分だけの特別なコースターを作りましょう。

主催：日刊県民福井・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
日刊県民福井事業グループ＝☎0776-28-8618(平日 午前10時～午後6時)

スタッフ日記
朝夕の秋風が気持ちよい季節になりましたね。いよいよ秋到来です。「○○の秋」と言えば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋など、秋は充実していますね。皆さんの「○○の秋」は何ですか。ちなみに筆者は「食欲の秋と日本酒の秋」です。