



TEAM Zenの皆さん。一番右が代表の柴田さん。県大レストランにある恐竜の像の前でパチリ

福井県立大学永平寺キャンパス内の学生食堂「県大レストラン」。昼時には学生や教職員のみならず、地元住民など一般の利用者でにぎわう。多い時には米30\*を炊き、300食を売り切るこの食堂を切り盛りするのが、永平寺町に拠点を置く、その名も「TEAM Zen」だ。メンバーは永平寺町や坂井市、福井市に住む30~70代の女性5人と、主に配達を担当する70代の男性1人。食堂の調理場に入るのは、代表の柴田

京子さん(47)を含め3人という、調理と手際のプロ集団だ。食堂の運営の他にも、社会福祉協議会からの委託を受け、高齢者や子どもの弁当作りや配達、食堂が休みの日には県のイベントへキッチンカーでの出店、県産食材を使った食品やスイーツの開発・PRなど、活動は多岐にわたる。ほとんどが飲食店で腕を振った経歴があり「学生や地域の人に安い値段でおいしいものをたくさん食べてもらいたい」との志を同じくするメンバーたち。こだわりは地元産の野菜・食材をふんだんに使ったボリュームたっぷりの料理を提供すること。学生の約半数が県外出身者という県立大学で、ワンコインで野菜たっぷり肉たっぷりの

## 県大生を栄養たっぷりの食事で支える TEAM Zen(チームゼン)

栄養、味ともに満点のランチが食べられるのは、学生本人のみならず保護者目線からも心強い。

「学生さんとたわいない話をしたり、時には悩みの相談に乗ったりすること、この仕事のやりがいのひとつ。本当に学生さんがかわいいんです」と目を細める柴田さん。廃棄する野菜で作った野菜チップスをキッチンカーで売るとの、食に関する学生考案のプロジェクトの助言や支援もする。柴田さんは「これからは若い人の時代。県大レストランをステージにいるいろいろなことに挑戦し、ここが学生さんにとって輝ける場になれば」と話していた。

4月には国内初の「恐竜学部」が新設され、ますます注目が集まる県立大学。「TEAM Zen」が切り盛りする県大レストランに一度足を運んでみては。



取材日の日替わり定食(写真の主菜は「冷しゃぶ」)。定食は主菜が2種類から選んで、500円(おかずのみ400円)。ご飯は自分で盛り付けることができる。マカロニサラダと生野菜、冷しゃぶの皿にもゆでた野菜がのるなど、野菜がたっぷり。大学が開発した米の品種、県大1号「ピカッタン」や県大2号「ふくむすめ」、あわらキャンパスで育った野菜など、県大ならではの食材が食べられるのも魅力のひとつ



「TEAM Zen」が企画・製造した「いちほまれ水ようかん」。県のブランド米「いちほまれ」の甘酒と白あんを使用した、なんとも珍しい白い水ようかん。ほろほろとお米が崩れるような食感と、優しい甘さが特長。写真⑤は春限定の桜餅味。JAの直売所「喜舎菜菜館」(福井市河増町)、「永平寺四季食彩館 れんげの里」(坂井市丸岡町新鳴鹿)などで販売中

### 福井県立大学 永平寺キャンパス 県大レストラン

①永平寺町松岡兼定通4-1-1  
②平日：午前11時30分～午後2時(午後1時30分L.O.)  
③(県大レストランで検索)

## 箸で食事ができる幸せを 木工作家が作る介護箸

日本では食事をするのに欠かせない箸。当たり前のように使っている箸だが、思うように使えない人もいる。高齢による指の筋力の衰えや病気で後遺症がある人、障害がある人などだ。食事の自立を支援する「介護箸」の存

在が生活の質を向上させるのは間違いない。

15年前から福祉用の箸作りをライフワークとして取り組んでいる木工作家がいる。福井市西開発に工房「Miyabow(ミヤボウ)」を構える木工作家・宮保克行さん(44)は、「誰でも食事を楽しみ生きる力を取り戻せるように。病気やけがをしても箸を使う喜びを実感してほしい」との思いから、福祉用の箸づくりをスタート。

作家活動の傍ら、手の構造や指の動きを研究し、医療関係者や現場で働く作業療



写真は「希望の箸」Mサイズで13,530円。Sサイズは12,430円



「みんなの箸」はMサイズで7,920円。Sサイズで6,380円

### 簡単♡おいしいクッキング♡

## タケノコと豚バラ肉の炒め物

【材料】2~3人分  
水煮タケノコ …… 200g\*  
豚バラ薄切り肉 …… 200g\*  
ニンニク …… 1片  
しょうゆ …… 大さじ2  
料理酒 …… 大さじ1  
炒め油 …… 適量  
塩コショウ …… 少々



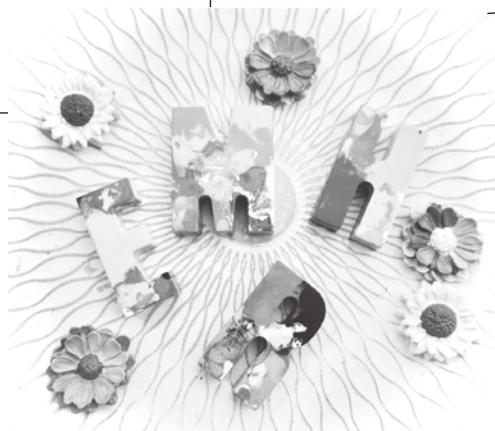
【作り方】  
①水煮タケノコは薄切りにし30秒ほどさっとゆで、ざるにあげる。豚バラ薄切り肉は一口大サイズに切る。ニンニクは薄切りにする。  
②フライパンに炒め油を入れ中火にかけ、豚バラ薄切り肉とニンニクを入れ炒める。豚肉の色が変わったら料理酒とタケノコを入れ、豚肉とよく絡むよう炒める。最後にしょうゆを振り入れ、フライパンをおおるように混ぜ合わせる。塩コショウで味を調えたら出来上がり。  
※匂いのたけのこで作ってもGood!

## 口にに入れても大丈夫 / 安全なクレヨンで感性の芽を育てよう

「お絵かき」は、幼児期の発達において非常に重要な役割を果たすと言われている。福井市の長谷川亜梨沙さん(41)は保育士として子どもと接している経験から、その大切さに注目し、幼児が口に入れても安全なカスタムクレヨンの制作を手掛ける「Laughter(ラフター)クレヨン」を立ち上げた。

カスタムクレヨンとは、複数の色を自由に混ぜ合わせて作るオリジナルのクレヨンで、動物やキャラクター、アルファベットなどさまざまな形に成形したものが変わる楽しさや見た目のカラフルさは子どもだけでなく、大人にもアートツールとして好まれている。長谷川さんは「安全な成分を使用し、アルコールも不使用です。油分が少なく手がべたつかず、硬くて折れにくい。水拭きで拭きとりやすいので管理も簡単」と安全性と

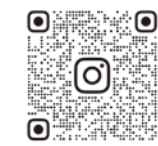
扱いやすさを話してくれた。保育士の経験から「描くのが苦手な子どもは意外と多い」と話す長谷川さんは「周囲が教えるのではなく、子ども自身が楽しむ気持ちで描くことが大切」ときっぱり。勤務先でカスタムクレヨンを取り入れたところ「色や形の変化から子どもが興味をひきやすく、持っている時間も長い(集中力が継続している)傾向がある」と分析。「カスタムクレヨンを通じて才能の芽を育て、子どもが苦手意識を持つことなく視野を広げていくお手伝いがしたい」と笑顔を輝かせていた。



さまざまな形のカスタムクレヨン。小さいものは200円から。プレゼントやインテリアグッズにもお薦めだ。インスタグラムの「インレタメール」から注文を受け付けているほか、イベントなどでも販売している。



長谷川亜梨沙さん



@LAUGHTER\_CRAYON

出店のお知らせ  
4月27日(日)  
「シェアスペース mido」  
1周年記念イベント!  
①午前10時~午後4時  
②あわら市国影15-35-1



## 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。

【応募方法】  
①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号 ③現在購読の新聞名 ④さんほみちへのご意見・ご感想 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「みんなに教えたい、県内のオススメおでかけスポット」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 「さんほみち嶺北4月号プレゼント」係

■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp  
■LINE ID:@059fzwww  
■ホームページ 投稿フォームから

※応募の際は「さんほみち嶺北プレゼント係」と入力して下さい

A ラフタークレヨン カスタムクレヨン (スティックタイプ 700円相当) 1人

B 福井鉄道「福武電気鉄道クリアファイル」 6人

締め切りは4月20日(日)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



春になったら始めたいことは野菜作りです。小さな畑ですが、土起こし、土壌改良、ポットに種まき、苗を畑に植え付けるまで、たくさんやる必要がありますが、野菜の成長を楽しみに頑張ります! (福井市 60代 女性)

高校生の息子が人生初のアルバイトに行くようです。社会勉強に頑張ってください。 (鯖江市 40代 女性)

私は何をしても考えてしまい、スタートするのが遅くなります。友人に話すと「まだそんなことやっているの?」と笑われることもあります。「うさぎとかめ」ではないのですが、ウサギが地球1周している間にやっとならぬ感じがします。「物事は早くした方がいい」と言いますが、私はゆっくり待った方がよかったと思うことが多いです。 (勝山市 70代 女性)

今年で節目の年(60歳)を迎えるのですが、同居の義父もめでたく節目の年を迎えます(100歳)。お互い誕生日を迎えたら新しいスタートラインに立てます(笑) (福井市 50代 女性)

今年家族全員のバースデーケーキを手作りする予定です。まずはスポンジケーキをうまく膨らませるところからスタートです! (大野市 30代 女性)

3月で定年。4月から人生再スタートです。(福井市 60代 男性)

### 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。今回のテーマは「みんなに教えたい、県内のオススメおでかけスポット」です。皆さんの行ってよかった場所や、また行きたい場所を教えてください。※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。

桜が見頃を迎えましたね。この時季や色にちなんで、桜と名の付く商品名をよく目にします。桜のロールケーキ、桜アイス、桜のクッキーなどで、桜の葉や花の塩漬けを使っていて、甘さの中にちょっぴり塩気があって、そのバランスがとてもおいしいです。桜茶や桜ラテなどの飲み物、桜の香りのハンドクリームやボディソープ、シャンプー、お線香など桜の季節に楽しみたいものがたっぷり。今まで「食」は楽しんだので、今年は「香り」を楽しもうかな。もちろん花見は行きますよ。

## 福井鉄道のイベントに参加して 超激レアグッズをもらっちゃおう!



スタンプカード

参加者の希望に応じた電車の撮影ができる完全予約制の「電車撮影会」、1日1人限定で福武線のたけふ新駅~田原町駅間を運転シミュレーターで往復100分の運転体験ができる「運転シミュレーター プレミアム」など、鉄道ファン垂ぜんのイベントを多数企画している福井鉄道(以下福鉄)。どのイベントにもリピーターが多いため、昨春秋ごろからイベント参加ごとにスタンプがもらえる取り組みを開始した。スタンプが5個たまるとプチ特典としてレアグッズが、10個たまると超激レアグッズがもらえる。「鉄道イベントには、ありがたいことに何度も参加してくださる方がたくさんいます。参加することに特典のようなものがあれば、リピーターの方々にも今以上に楽しんでいただけるのでは、という思いで始めました」と話すのは、自ら車両見学のガイドなどを務める福鉄の名物社員、鉄道営業部の白崎正臣さん。一番の目

玉特典はスタンプ10個でもらえる「黄金のジャンジャンクリアファイル」だ。福鉄の謎の踏切看板をクリアファイルにした大人気グッズ「ジャンジャンクリアファイル」の装いを新たに金ぴかの黄金色にしたもの。福鉄のユーモアがふんだんに感じられるグッズで、例えば目立っちゃうこと間違いなしだ。

指令室や車両工場の見学、車両のドア操作体験、レア車両の撮影会などが組み合わさった大人気イベント「福鉄激アツ! ツアー」が今年も4月26日(土)に開催決定。さらに、夏には昨年初開催し大盛況だった、フクラム(F1000形車両)を泡まみれにして最後は水鉄砲で洗い流すイベント「われら! ふくてつおそうじ隊」も予定。ほかに福鉄発のイベントがたくさん予定されているので、開催日時や内容、申し込み方法はホームページやInstagramをチェック!

もらえるグッズは、こいずれも非売品!!!  
スタンプ10個でもらえる 超激レアグッズはこちら!  
危険! 警報機がジャンジャン鳴って渡らなくて下さい 福井鉄道  
「黄金のジャンジャンクリアファイル」 ※イメージです  
大正生まれの電気機関車「デキ11」のイラストバッグ  
スタンプ5個でもらえる プチ特典はこちら! ★★  
「福井鉄道福武線100周年記念クリアファイル」 福井鉄道の車両を集めたクリアファイル  
「福武電気鉄道クリアファイル」 福武線の前身、福武電気鉄道の初グッズ  
車両のペーパークラフト

福井鉄道 鉄道営業部  
0778-21-0706  
ホームページで情報発信中



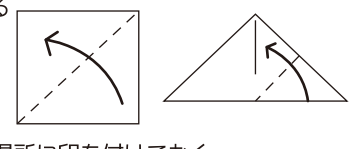
@FUKUITETSUDO

## 作ってみよう

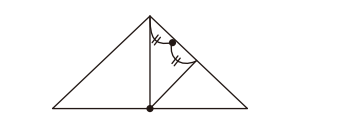
ピンクの色紙を使って、かわいい桜の切り紙を作ってみよう。大小さまざまな大きさの紙で、色も濃淡を使い分けるとにぎやかに。たくさん作ったらモバイルやガーランドにして楽しんでみよう。

### 【基本となる形を作ろう】

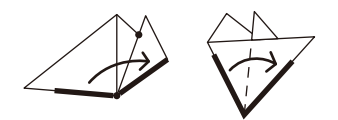
①正方形の色紙を点線で折って折り目を付ける



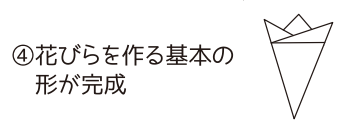
②●の場所に印を付けておく



③●を目印にして折り、次に太線部分が重なるよう、2回折る(ノを重なるよう谷折り)

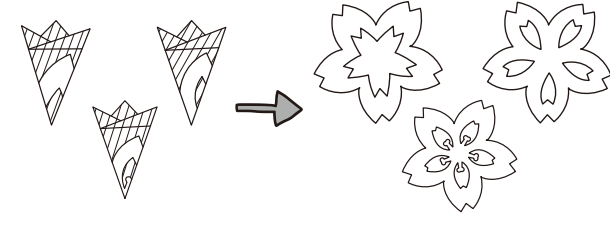


④花びらを作る基本の形が完成



### 【いろいろな形に仕上げよう】

線の位置を裁断。カット線を工夫して色んな形を楽しんでみて。



3月2日発行「さんほみち3月号」の「桜めぐり」の写真で、「福井市 馬渡川」は数年前のもので、すでに伐採されていました。ご迷惑をおかけしました。おわびします。

※価格はすべて税込込み。内食。価格は変更になる場合があります。個人情報保護法。さんほみちをお客さまに記入していただいた個人情報、さんほみちとお客さまのやり取りの記録はすべて大切に保管させていただきます。