

わが家の一品

スローライフ スローフードのススメ



みそ漬け

みそ漬け

齋藤益枝さん(深谷)は、昭和40年ごろから生活改善グループで始まった自家製の味噌作りと真空パック技術の導入をきっかけに味噌漬け作りを始めました。毎年2斗樽で1つ、自家製の味噌をつくる齋藤さん。「1回(野菜を)漬けるのに使う味噌10kg。味噌を買っていたのでは大変。自分で味噌も作るから何とか作っています」と話します。瓜に山菜、キュウリなどそのバリエーションは10種類以上。味噌にじっくりと1月も漬け込む齋藤さんの味噌漬けは、自家製味噌ならではの味。

「真夏には味噌漬けは作れない。毎年9月から5月にかけてが味噌漬け作りの最盛期。これからが忙しく楽しみな季節」と話す齋藤さんの味噌漬け仕込みの季節がはじまっています。

味噌漬け

●益枝さんの味噌漬け

◆材 料

- | | |
|------------|---------|
| かぐらなんばん…適宜 | きゅうり…適宜 |
| にんじん…適宜 | みょうが…適宜 |
| しその実…適宜 | 荳わかめ…適宜 |

◆作り方

- ①なんばん、にんじん、しその実、きゅうり、みょうがは塩漬けにする。
- ②十分に漬かったら、水で塩出しし、しぼって水気をよく切る。
- ③荳わかめは、煮え立つ寸前まで軽く煮た跡、同じく塩出しし、水気を切る。
- ④②と③を混ぜ合わせ、味噌に漬け込みできあがり。



料理をご紹介いただいた齋藤益枝さん

第四八号 平成十五年十一月五日発行(毎月五日発行)

●発行/飯館村

●編集/企画広報委員会

〒九六〇一八九一 福島県相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢五八〇番地一

電話 〇二四四一四二一六一三
 印刷(株)こはた印刷所

飯館村の特産品

ぼたん肉

野山を駆けまわり自然に育てられた猪肉

- ◆季節限定 10月～3月
- ◆萩の里猪育成センター
- TEL (0244) 42-1800



ありがとうございます。
 社会福祉施設等整備のために福島ヤクルト販売(株)から金1万円を▽いただいた福社会に荒紡一さん(飯樋町)から30万円、菅野次正さんから金5万円を寄付していただきました。

ご寄付ありがとうございました

ひとのうごき

(平成15年11月1日現在)

人 口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,440人 (+3人)	3,454人
女	3,467人 (+3人)	3,498人
計	6,907人 (+6人)	6,952人
世帯数	1,806戸 (+2戸)	1,782戸

◆◆◆ 10月1日～31日までの人口動態 ◆◆◆
 転入 16人 転出 12人
 出生 7人 死亡 5人

(平成12年度国勢調査後の人口です)

先日の飯樋小学校の上棟式で、久しぶりに「投げ餅」を体験しました。子供の頃は隣の地区の上棟式にまで出かけていて、友達と餅やお金を拾いあつたことを思い出しました。子供たちにも、いい思い出になったのではないのでしょうか。▽合併問題に対するうごきが、いよいよ大詰めを迎えます。12月21日は住民投票です。次にこの編集後記を書くときには、もしかするとはっきりと結果が出ているかもしれません。

編集後記



広報 いんたて

は再生紙を使って作られています