

わが家の一品

スローライフ

スローフードのススメ

ヤーコンの味噌漬け

長泥コミュニティセンター管理人の井上公子さんは、地区のデイサービスで皆さんの食事のお世話をしています。3月のデイサービスでは、公子さんオリジナルのヤーコンの味噌漬けが出されました。

ヤーコンは血糖値があがるのを抑える働きがあるなど、最近健康野菜として注目されていますが、長泥地区では、中山間直接支払制度事業でこのヤーコンを作っています。公子さんは、一昨年、地元の方から収穫したヤーコンをもらった時に、何かおいしい食べ方はできないかと考え出したのが、この味噌漬けということです。

ヤーコン独特のシャキシャキと歯ごたえの良い味噌漬けは地域の人にも好評とのこと。

公子さんは他にも、ヤーコンの葉や茎を使って、ヤーコン茶やヤーコンもちをつくったりと、様々なヤーコン料理を開発しています。

◆ヤーコン(芋)の味噌漬けの作り方

- ①ヤーコンの皮をむき、塊根の部分を大きいものは半分に切って塩漬けにする。
- ②漬け込んだヤーコンを洗って、しょうゆ、味の素で味を調整したみそに漬け込む。
- ③10日ぐらいで出来上がり。



ヤーコンの味噌漬け
(写真上部分)



ご紹介
いただいた
井上公子さん

ミニデ
ィサービスの
みなさん



飯館村の特産品

漬物セット

飯館の新鮮野菜を丹精込めて漬けた漬物がセットになりました。お土産にも最適です。漬物の組み合わせは自由にできます。どうぞご相談ください。

◆お問い合わせ：いいたてミートプラザ
(☎42-1001)



ご寄付ありがとう

社会福祉施設等整備基金に柗沢益見さん(草野)から金3万円▽いいたて福祉会に菅野昭三さん(松塚)からマッサージ機1台▽飯館ライオンズクラブ(菅野敬代表)からハンディカラオケ1台▽相馬農業高校及び同生

ひとのうごき

(平成16年2月1日現在)

人 口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,428人 (-10人)	3,442人
女	3,458人 (-11人)	3,502人
計	6,886人 (-21人)	6,944人
世帯数	1,811戸 (+2戸)	1,783戸

◆◆◆ 1月1日～31日までの人口動態 ◆◆◆
 転入 11人 転出 30人
 出生 7人 死亡 9人

(平成12年度国勢調査後の人口です)

編集後記

飯桶ふるさと芸能まつりで来賓の二本松市教育委員長で郷土芸能に詳しい懸田弘訓先生が「なぜこは、他より芸能が多いかご存知ですか」と問いました。答えは「冷害に悩まされた昔の人たちは、芸能に豊作の願いを込めるしかなかったから」。華やかな芸能に込められた生きるための願いに、はっとした一瞬でした。

徒会からこたつ3組▽齋藤修一さん(飯桶町)から金20万円▽社会福祉協議会に齋藤修一さん(飯桶町)から金20万円を寄付していただきました。ありがとうございました。