

木通 信

Komorebi Tsushin

第35号

平成21年1月
つきだて花工房発
季刊誌

〒960-0903 福島県伊達市月舘町下手渡字寺窪7
つきだて花工房 TEL024(573)3888 FAX024(573)3887
つきだて交流館もりもり TEL024(571)1777 FAX024(571)1787
休館日/毎月第1、第3火曜日(休館日の前日は17時まで営業)
つきだて花工房ホームページ <http://www.odehime.or.jp/hanakobol/>
つきだて花工房は木もれ日のようなぬくもりと
やさしさを持ち続けるみなさまの公共施設を目指します。

花のアルバム

アルバムの
35ページ

ローズ
マリー

囲炉裏の炭が 煮えたお鍋が
静寂の冬の日

集うみんなの笑い声は響く
ぬくもりのひととき

ふるさは
今年もあつたか

もれ日



10年株のローズマリー(つきだて花工房)

早朝に降った雪がローズマリーの枝をうっすらと覆い、朝陽を受けてキラキラと輝いていました。自然界の演出は、いつの日も神秘に満ちた気がします。

吐く息も白い冬の日に咲いているローズマリーの花は、聖母マリアが着ていた青いマントを、この木にかけて以来、青い花が咲くようになったという伝説があるハーブ。森の香りに似た、すっきりと、やや刺激的な香りが特徴で、集中力、記憶力を高めるハーブとしてよく知られています。



属名のロスマリンはラテン語で「海のしずく」花の季節には淡い青色の花がしずくのようにちりばめられる

ローズマリーは地中海沿岸原産、シソ科の常緑低木で、和名を迷迭香(まんねんろう)。料理、ハーブティ、ポプリ、染料と利用法はさまざまですが、これからの寒い季節は特に、入浴剤としておすすめ。新陳代謝を促進し、体の芯までほかほかと温まります。しかし、刺激が強いハーブなので使いすぎに注意が必要。また、乾燥しても香りが持続するので、刈り取った枝をそのまま吊るしておくだけで消臭効果を発揮します。形よく束ねたローズマリーをお部屋に飾って芳香を楽しんでみてください。

「変わらぬ友情」「すばらしき思出」という花言葉をもつローズマリー。どうか新しい年もハーブの香りに包まれながら、こつこつだて花工房で、楽しい思い出話がたくさん生まれますように...

自然のサイクルの中で

秋、凍てつく季節に備えてリスや野ネズミたちは餌である木の実をたくさん集め、その一部は地面に貯蔵します。どこの世界にも「あわてんぼう」はいるもので、貯蔵場所を忘れてしまうことがままあるようです。

貯蔵された木の実のいくつかはやがて芽を出し、木となります。他にも風や鳥などの動物たちによって運ばれた木の実たちも木となり、そこは森の一部となっていきます。

主に食糧難の時代に拓かれた農耕地の多くは、こうして山に還っていきます。食料自給率が低迷する一方で巷に溢れる食べ物。そして増える耕作放棄地。どこかバランスがおかしくありませんか。

それにしても、そんな風に生息域を拡げていく、動けない植物たちの「たくらみ」。今の時代、そんなたくましさが必要なのかも。



耕作放棄地

冬本番中「ふるさと・つきだて花工房」

温かな心の灯火でポッカポッカ



朝晩は連日氷点下まで冷え込み、周りの山々は濃い霧に覆われ幻想的な冬景色が窓の外に広がっている、ここ「ふるさと・つきだて花工房」。霧が立ち消え柔らかな日差しが降り注ぐ頃、お客様の和気藹々とした声がロビーに響き渡り、今日一日が始まります。

そんな冬本番中の「ふるさと・つきだて花工房」は、多くのお客様の温かな心の灯火に囲まれ、ゆっくりと静かに新しい年を迎えました。

ラ・アマポーラ様 (神奈川県横浜市)

横浜を拠点に10年以上、フォークダンスの活動をされている「ラ・アマポーラ様」。今回は、遠くは関西方面からの会員も含め13名様が花工房に集いました。

華やかな衣装に着飾り、軽快な音楽に合わせて手と手を取り合いながらステキな舞踊をされるその光景からは、欧州の香りを漂わせ、花工房にルネッサンスの風が吹き渡ったようでした。



梁川太極拳クラブ様 (伊達市)

緩やかで流れるような動きが特徴の中国武術の一つ太極拳。健康、長寿にも良いとされ、ここ数年愛好者が増えております。地域の市民講座をきっかけに会員約30名で3年前に活動を始められた「梁川太極拳クラブ様」。当日は2時間の練習をされてからのご来館となりました。

会員皆様の背筋がスッと伸びた美しい姿勢と、穏やかで落ち着いた話し方がとても印象的でした。



かつら会様 (南相馬市)

当館のご常連様であります、幹事の田中様のご紹介で南相馬市原町区から、会員21名様のご利用をいただきました。「かつら会」様は、樹木に関する研究や植樹祭への参加などをされていた「緑の学校」を母体に、より深い活動と交流を目指して作られた会です。

浜とは違った月館の山の空気もこれまた大変おいしかったようで、会員の皆様は、お食事、ご入浴、そして、交流館もりもりでのお買い物などを満喫されました。



ミニ門松作り (十二月十三日)

——わさ師 齋藤健一郎さん

竹やワラなどの自然素材だけを使いミニ門松作りに挑戦しました。参加した22名の皆様は、わさ師の手ほどきを受けながら、竹きりから松飾りまでの作業を約3時間かけて行いました。



注連縄作り (十二月六日)

——わさ師 齋藤昭一さん

神域と外界を隔てるための、紙垂(しで)をつけた縄である注連縄。今回挑戦したのは「ゴボウ締め」と言われる片側のみが細い形式のもの。参加した10名の皆様は稲藁をひとつひとつ丁寧にしっぺりと編みながら、歳神様を迎える準備をしていました。

月館在住のわさ師が、神聖な場所を示す「注連縄」と長寿を願う「門松」の作り方を伝授しました。

もりもり体験
正月飾りを手づくりで

ご案内

●宿泊…1泊2食6,500円～(一部屋にお入りになる人数によって料金が変わります) チェックイン16時・アウト10時 ●日帰り入浴(ハーブのお風呂)…10時から18時(大人300円、小学生150円) ●ランチ営業…11時30分～13時30分(平日限定のHANAランチ、デザート付800円がオススメ) ●交流館もりもり…9時～17時(田舎体験、地産品の直売) ※1月の休館日:6日(火)～9日(金)、20日(火)

晩秋に贈る **小さな朗読会**

平成20年
11月18日(火)

昼の部 15時～
夜の部 19時～



#7

- 朗読
島岡安芸和
- チェロ
古後公隆
- ピアノ
日ノ下慶二

朗読会を終えて

つきだて花工房、秋の恒例イベントとなった朗読会。今年も昼・夜の2回公演を行い約180名のお客様に朗読と音楽の競演をお楽しみいただきました。作品「約束」は1時間24分の朗読でしたから、読み手も、聞き手も真剣勝負といった感じだったと思います。きっと誰にでも果たせなかった「約束」ってあるものですね。それぞれの記憶が朗読とリブレイクしながら、どこか懐かしく、やさしい気持ちになっていただけたらうれしいです。音楽も作品のための書きおろしでした。オリジナル・手づくりにごこだわって毎回お届けしています朗読会。ご来場くださったお客様と、関係されたすべてのみなさまに感謝しながら、8回目の朗読会に向けて、また新たな挑戦を始めたいと思っています。

Kenちゃんが歩いた Furusato no komichi

連載
16回目

木々は葉を落とし、
里山のほとんどが灰色に包まれる冬。
今回は花工房も近い糠田地区に、
「信仰」を訪ねてみます。



熊野神社の近く、田んぼの中にぽっかりと浮かぶ島のような森が小糠塚です。田んぼのあぜ道を通って近づいていくと、小糠塚の中へ入っていく道があるので行ってみましょう。鎮守の森のようにも見える小糠塚ですが、そこにあるのは神社の社殿ではなく、石盤に刻まれた仏像の群れです。「西国三十三所移」の石塔も見えます。仏像の多くは割られており、維新後に行われた神仏分離令によって起こった「廃仏毀釈(はいぶつきやく)」の爪痕が残っています。



小糠塚から県道を川俣方面へ進むと「糠田堂ノ脇乳銀杏」の看板。樹齢400年を越えるといわれる銀杏の大木です。よく見ると枝の途中から「気根」がお乳のように垂れ下がっています。母乳が全てだった頃、乳の出の悪い母親が祈願し、その気根を切り取って持ち帰ったという話が残っています。黄葉一色に染まる時期は見事です。



季節の一品

肉巻き豆腐ステーキ

ヘルシーな
豆腐料理



〈材料〉6個分

- ◆もめん豆腐1丁
- ◆牛もも薄切り肉12枚
- ◆片栗粉適量
- ◆バター適量
- ◆A(酒・濃口醤油・みりん)各50ccずつ

◆つけ合わせはお好みで!(画像はポテト・人参・ブロッコリー)

〈作り方〉

1. 豆腐は、半分に切りさらに3等分し水切りする。
2. 豆腐に片栗粉をまぶし牛肉を巻く。
3. フライパンにバター、油を熱し肉の巻き終わり側を下にして焼き、肉に火が通るまで両面色よく焼く。
4. Aの調味料を加えてからめながら焼く。
5. 器に盛り、つけ合わせを添えて出来上がり。

お豆腐も手作り!!

- ざる豆腐づくり体験●
- ・場所:交流館もりもり
- ・日時:2月14日、3月8日 10:00~12:00
- ・参加費:1,000円 ・定員:10名 ・講師:齋藤チヨ子さん



柚子(ユズ)のミカン科

料理の
豆知識
Vol. 02

柑橘類特有のさわやかな香りと果皮の黄色が鮮やかな柚子はビタミンCが豊富で、果汁にはりんごの40倍、果皮にはレモンやすだちよりも多く含まれています。柚子の故郷は、中国揚子江上流といわれています。古くは「柚」と呼んだのが柚子の語源です。料理の香り付けのほか、ジャム、ゆべしなどの菓子類にも利用されています。ゆずで作ったマーマレードは、お湯で割って飲むと風邪の予防にもなると言われています。ぜひお試しください。

身近な樹木
ウォッチング

ヤブツバキ…ツバキ科の常緑小高木。里山に普通に自生している。ポツリと落ちる花の時期は冬～早春。実から取れる油は整髪用などとして有名だが、揚げ油としても最高だとか…食べたことはないが。

花工房BGM

～新春の里山に流れるに和の調べ、ウィーンの響き♪～
●宮城道雄:箏曲<春の海> <さくら変奏曲> ●シユトラウス:ワルツ集<美しき青きドナウ> 等

ふるさとの風だより

親から子へ引き継がれてきた家庭の味
旬の食材をおいしく食べる知恵と技
そして家族団らんの食卓
新しい年を迎え
今、あらためて
「食」の原点を考えてみませんか

自然食料理研究家

本田 洋子さん

「我が家の食卓のお味見担当は、孫の健輔、小学二年生。よーこはっば、今日は漬け焼きかい？ など、言うことも「一人前」と嬉しそうに話してくれた本田洋子さん。31年間勤務した月館町役場を退職した後は、安全で体に良い自然食料理の普及や、伝統的な郷土料理の再現に、意欲的に取り組んでおられます。

「私の生家はお菓子屋で、幼い頃から家の手伝いをして育ちました。ご飯炊きは小学一年生の時からしていましたよ。朝、友達が小麦二升を持って登校するんです。それを店で預かります。学校が終わると店に寄り、コッパンを6個持って帰るんです。今の時代では考えられないほほえましい光景ですよ！ 食に対する興味が、知らず知らずのうちに体に染み付いて、今の自分がいるのだと思っています。朝日屋は私のルーツ！」
そんな本田さんが自然食の大切さを伝え続けているのは、「ご自分の身が実証しているから。」
「30代で疑似白血病を患った私を救ってくれたのが玄米でした。玄米



よーこはっばの食卓より
かぼちゃおやき・人参 グラッセ・いりまめ・菊 酢漬け・ねり梅・ふかしぎつまいも・きゅうり 柚子漬け・黒豆

を食べて体力が付き、健康体になれたのです。今、ファーストフードや加工食品に頼る家庭が増えてきています。ここで一歩立ち止まり、本当の意味での豊かな食事を考え直して欲しい。幸せなことに伊達市には、自然の恵みに、ひと手間かければできる田舎ならではの「馳走がたくさんあります。その味と、上手に調理する技を、子や孫に伝えてゆくの私が私達世代の役割なのではないでしょうか」
本当のご馳走は旬の食材と手作りにあるとおっしゃる本田さんでした。

食は命なり
食えることは生きること



家族で祝うお正月(昭和56年、生家朝日屋にて)

Profile

昭和13年4月14日生まれ、月館町在住
現在、ラジオ福島かつどびワイドのパーソナリティ・自然食料理出張講師など幅広く活躍
●今年のテーマ「ちくちく」&「コトコト」&米
※コトコト鍋の音を聞きながら、ちくちく針仕事の伝承。
※日本人の命のもとに米。米の魅力伝承。



本田洋子さん(よーこはっば)

お客様の声

●登山の帰り道、思いがけず立ち寄りました。晩秋の丘の上からの里山の風景に見惚れ、ハーブ風呂に入り心もリフレッシュしてきました。34号を手に取り帰宅してから拝読、見ている側が温かくなるような家族の祝い、次世代の子どもの体験など、月館には良い施設がありますね。今度は孫たちを連れて訪れてみたいです。

(仙台市・大場栄子様)

花標高599mの女神山が、今日も静かにつきだて花工房を見守ってくれています。大場様はすでに登ったことがありますが？ 養蚕と織物産業を伝えてくれた小手姫伝説が残るこの山の山頂には一等三角点があり晴れた日の眺望は見事。つきだて花工房の屋根も探してみたいです。

●花のアルバム、季節毎の文章と説明付の花の写真、とても楽しみに待っています。「稲バセ」の小さな写真が懐かしく、胸がきゅんとしました。切手まで季節のもので毎回感心しています。(梁川町・中村勝代様)

花郵政民営化に伴い、ポスト投函の郵便物の消印が隣の霊山になるという悲しい現実。そこで、月館郵便局の職員さんに頼んで窓口受け取りにし、月館の消印を押してもらっています。小さなこだわりを、本館ならば余分な仕事を快く引き受けてくださる月館郵便局の職員さんに感謝です。



霊山町 菅野玲子様

畑の楽校 新入生募集!



ノラ学校では平成21年度新入生を募集しています。自分の畑(約40㎡)で有機無農薬の野菜作りに挑戦しながら、仲間作りや里山の暮らしを楽しむ3年間の会員制体験プログラムです。自分で作ったとりたての野菜を味えるのは、あなただけの「ぜいたく」ですよ。

木もれび35号プレゼント

「よーこはっばが推薦するふるさとの味」を3名様にプレゼント
官製はがきに住所、氏名、年齢と木もれ日通信35号で印象に残った記事及び感想等をご記入の上、プレゼント応募券を貼ってつきだて花工房までお送りください。平成21年2月28日の消印まで有効です。

(ご記入いただいた個人情報はつきだて花工房が責任をもって管理・保管し、当館のご案内をお送りするほか、サービス向上のために利用させていただきます)

34号プレゼント月館産新米コシヒカリ当選者
桜田敏子様(福島市) 渡辺稔様(梁川町)
添田たか子様(郡山市)

食

編集後記

「学歴がないのなら手に職をつけた方がいいだろう」という親心から、料理を始めた。旅立ちの朝、母は駅に見送りに来なかった。電車が走り出してしばらくたったころ自宅のベランダにぼんとたたずむ母の姿があった。手を振りながら「よし、どんなことがあっても旗揚げて帰ってくるぞ」と心に誓った。

あれから何年かたった今、相次ぐ食の問題があつたとをたたない。実り豊かな「ふくしま」で安全、安心な食材を実感し、生産者とお客様に感謝の気持ちを持って「食」と向きあっていきたいと思う。(今宮)

授業 : 4/11月の月1回、地元農家の指導を受けます。昼食も楽しみながら作ります。
料金 : 年会費15,000円
指導料1,000円(1回)
その他 : ご家族の参加大歓迎! 必要な肥料などの資材は全てご用意します。農具の貸し出しもいたします。詳しくはつきだて交流館もりもりまで。

ムーンセラピー 月の明かりで疲れた心を癒したい。いますぐカレンダーにチェック!!

[満月の夜] 1月11日(日) 2月9日(月) 3月11日(水) [新月の夜] 1月26日(月) 2月25日(水) 3月27日(金)

木もれ日通信35号 読者プレゼント 応募券