

# 木もれ日通信

Komorebi Tsushin

## 第40号

平成22年4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://t-hanakobo.jp/>

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  
幼い頃、手を引かれて歩いた  
ふるさとの小径  
野の草を摘みながら  
口ずさんだのは  
チューリップの歌  
咲いた 咲いた  
やさしい春の  
懐かしい思い出

アルバムの  
40ページ

チューリップ

## 花のアルバム



ファッションフル(花)ことは 心豊かなやさしさ

幼い記憶のチューリップといえば、その歌にあるように、赤・白・黄色。丈は短く、幼稚園や小学校の花壇に直立して咲いているというイメージです。それが今では八重咲き、ユリ咲き、スプレー咲きなど、たおやかな容姿を持ち、色彩も多様なチューリップがお花屋さんの店頭を飾るようになりました。艶やかな花肌、ブルーツのような甘い香り、春を代表するその花には、心を元気にしてくれる要素がたっぷり含まれています。



色鮮やかに咲く風景は、ファッションショーのよう(高野さんの庭・月舘町)

チューリップはユリ科の球根性宿根草。日本には文久年間にフランスからヒヤシンスと一緒に輸入されたと言われています。1828年完成の「本草図譜」にはチューリップと紹介されており、以後、明治の終わりから大正にかけて栽培が大いに普及しました。学名を「tulipa」とし、和名を鬱金香(うこんこう)と言います。

17世紀、ヨーロッパの上流階級で異常な人気を集めることとなったチューリップは、二国の政治や経済に

までも影響を与えました。歴史のページとして語り継がれている「チューリップ狂時代」です。フランスではたった1個の球根と、ビール工場とが交換されたという逸話が残っています。今日のように庶民に愛され、親しまれる花になるまでには、多くの栽培家の忍耐と努力が隠されていたようです。

### やさしい肖像

今回から「やさしい肖像」と題して、野菜にまつわるエッセイが始まります。  
第回は「アスパラガス」

あの形からは想像もつかないが、ユリ科の多年草である。1度植えてしまえば、10年くらいは収穫できる。この辺りでは5月頃から収穫できる。その後は栽培方法によっては秋頃まで収穫できる。

マーケットでは根元を刃物で切りそろえられているが、根元が筋っぽいものに往々に出て出くわす。本当は、指で「ホキッ」と自然に折れるところで折り取るのがいい。そうすれば、口の中が筋だらけになることもない。そして、やはり採りたての、折り口から水が滴るようなものでないと、本当のアスパラガスの醍醐味は味わえない。畑に行く前に調理の準備をして行くくらいに周到さが必要だ。  
調理方法は揚物以上に旨いものはない(と思う)。アスパラガスに限らず、天ぷらやフライにすると、余分な水分が抜けて素材の持つ旨味が凝縮されるように感じる。そして、アスパラガスは太いものほど旨いことを忘れてはならない。細いものはかえって筋っぽいものが多いようだ。



# ゆかいな仲間たち



福島済生会ソフトボールチームの皆様(福島市)

毎年恒例の新年会で花工房を利用され、かれこれ10年でしょうか。近年は、おこさまと一緒に、時代の流れを微笑ましく感じるお泊り会と変わってきました。今年は新たなご縁が結ばれたお二人のお祝いも兼ねて、さらにうれしい新年会。エリッククラプトンのティーズ・イン・ヘブンの曲にあわせて入場した新郎新婦を、祝福の拍手が包みました。チームの目標は済生会病院親善ソフトボール大会の全国制覇。まずは、北海道、東北ブロックで優勝に向けて週に2回の練習に励んでいるそうです。次回はぜひ祝賀会を計画してくださいね。花工房スタッフも応援しています!

活動を始めて13年のフラメイツ川俣の皆さん。月館町在住、大河内先生の指導の下、毎月曜日地元鶴沢公民館で、楽しくフラダンス。今はクーホア(私の恋人)という曲を習っているそうです。ハワイ語で最も日常的な挨拶が「Aloha」。実はひとつひとつのアルファベットにも、ちゃんと意味があること知りました。ハワイで暮らす人々の精神をアロハという言葉から感じたので、ここでご紹介します。

- A=AKAHAI(思いやり)
- L=LOKAHI(調和)
- O='OLU'OLU(喜び)
- H=HA'AHA'A(謙虚)
- A=AHONUI(忍耐)



フラメイツ川俣の皆様(川俣町)

つきだて元気クラブは、加齢に伴い減少する筋力をトレーニングによって維持、増進させ、元気な毎日を送ろうとする皆さんの集まりです。この日は水曜日クラスのみなさんが、明るく、パワフルなインストラクターのみなさんを交えて、楽しく懇親会を行いました。「体を動かすことはもちろん大切だけど、その日みんなと会ってわいわいお話をすることも健康の秘訣」と、メンバーの方がおっしゃっていました。



つきだて元気クラブの皆様(月館町)

中国・北京から地元へ嫁いできた佐藤麗花さんを講師に、皮も手づくりの水餃子に挑戦しました。「野菜をしぼらない」「肉を練らない」と、文化の違いを感じながら、そして皮のばしに悪戦苦闘しながらできた水餃子は「ブリッパリッ!」絶品だったようです。



3月6日に交流会館もりもりにて

## 水餃子作り

切さを思い出させていた、たひと言でした。高橋さんもぜひご家族の近況やベトナムの文化を書き込んでお知らせください。待っています。

# 笑顔咲く春

ふるさとに流れる  
やさしい時間  
家族がいて 仲間がいて  
ともに語らい 笑い 励ましあい  
思い出の時間が刻まれる  
春は また新しい出会いが  
生まれる季節  
ふるさとに  
喜びの笑顔が咲く季節

## キッズスマイル



「おじちゃん?」と足早に駆込んできたのはしゅん君。おじちゃんとは、花工房の所長。相変わらずおこさまにも人気が高いです。会えなくて寂しがっているしゅん君を慰める弟思いの純汰君。笑顔がキュートな萌々華ちゃん。おじちゃんに伝えておいたので、春休みになったらまた、遊びに来てください。

## あったか家族



高橋様ご家族(月館町)

仕事でベトナムに在住の高橋様(月館古田ご出身)がご家族と帰国。月館に住んでおられるお父さんを招待して花工房にお泊りくださいました。翌日は雪景色。「ホームページの花々日記を楽しみにしています。ふるさとを知る唯一の情報源ですから」と言ってお帰りになりました。海外からの反響と思うと、花工房もグローバル(ー)と嬉しくなります。情報発信の大切さを思い出させていた、たひと言でした。高橋さんもぜひご家族の近況やベトナムの文化を書き込んでお知らせください。待っています。

### 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～18時(大人300円、小学生150円) 菖蒲湯(6月16・17・18日の3日間)
- ランチ…11時30分～13時30分(みそカツ丼700円が人気です) ●交流会館もりもり…9時～17時(田舎体験、地産品の直売)



花工房のホームページで公開中のスタッフブログ「花々日記」。今回からはそこで書ききれなかったことなどを写真と共に「花々通信」と題して、これを読まれるあなたへの手紙のつもりでお送りします。(ホームページの「花々日記」もあわせてご覧ください)

## 「一通目」春の恵み」

この通信が日の目を見る頃は、こちらはまだ浅い春の中。里山では様々なスミレたちが、静かに地表を染めている頃かもしれませぬ。ウグイスはそろそろ、たどたどしく鳴き始めているでしょう。そんな小さな事々が、寒い国に住まう私たちにはうれしい出来事です。



▲ヤブカンゾウ:独特のヌメリと甘さが酢味噌にぴったり

春の里山は宝の山と言ってもいいかもしれません。都会のスーパリーには並ばないような、並んでも高価でなかなか口にできないような山菜から、雑草といってもいいような草まで、食べられる野草で満ち溢れるからです。特に芽吹いた頃の野草は、寒さでちじこまつていた身体にはこの上ないエネルギーを与えてくれます。山菜の王様が「タラノメ」なら、女王様はワラビでしょうか? 上手にアク抜きしないとおいしくいただけない気難しいところなど、女王様とも言えそうです。この次、あなたがこちらにいらしたときには、そんな里山の恵みをご馳走できるかも知れません。宅配が発達した現在、送ってさしあげることでもできますが、野草の多くは力強いエネルギーと共に強烈なアクも同居しています。やはり、当地で採り立てを召し上がっていただくのが一番。ぜひ、お出かけください。



▲サンシュユ:春を告げる花木のひとつ。交流館もりもりのシンボルツリー。

## 若松倫夫 個展「桜」風景と植物画

CAFE GREEN TAILにて (東京都練馬区石神井町)



中央・若松さん、左・奥松さん、右・栗田さん。奥松さんの絵画教室の生徒さんでもあり、GREEN TAILというお店の名前は奥松の名前から付けられたとのこと

10年来のご常連様である若松さんが、桜の絵だけで個展を開かれると伺い上京しました。明るい店内と心地よいBGM、いわき市在住の方が作ったといわれるウッドクラフトや、様々なクラフト作家の作品が並ぶ中、23点ほどの桜の絵が飾られていました。作品は全て去年に訪れた桜と伺い驚きです。福島作品では、三春の滝桜、川俣町の駒桜、会津若松・鶴ヶ城の桜などが展示されており、花工房のスケッチも2枚あり、うれしく拝見…若松さんとのご縁に感謝をしました。当日は、突然ご連絡をさし上げたにもかかわらず、雨の中、自宅から直ぐに駆けつけてくださり、オーナー自らが石臼で挽いたおいしいコーヒーをご馳走になりました。今年で3年目の「桜だけの絵画展」…来年も楽しみです。

プロフィール:1941年北海道生まれ。1988年、交通事故で1ヶ月入院したことをきっかけに絵を描き始める。植物画や車内の人々のスケッチで毎年個展を開催。つきだて花工房でも2002年と2006年に、個展「誰でも描ける植物画」を開催。日本スケッチ画会会友。現在、植物画・水彩画教室を4ヶ所で行なっている。

ホームページ <http://www1.big.or.jp/~wakamatu/>

### 季節の一品

### 体によい山菜料理

## ワラビのじゅうねん味噌掛け



### 【材料】4人前

- ◆ワラビ…1束分
- ◆じゅうねん30g
- A
- ◆赤味噌30g
- ◆白味噌50g
- ◆濃口しょうゆ少々
- ◆砂糖100g
- ◆みりん少々
- (赤、白味噌はお好みで)

### 【作り方】

- ① 下記の豆知識を参考にワラビのアク抜きをする。
- ② アク抜きしたワラビの根元の硬い部分はずし3cmの長さに切る。
- ③ じゅうねんをフライパンでからいりし、すり鉢でする。
- ④ Aの調味料を合わせ③のじゅうねんと混ぜ合わせ、味を整える
- ⑤ 1のワラビを器に盛り④のじゅうねん味噌をかけて出来上がり

ポイント \*じゅうねんはすり過ぎると油が出てくるのでその手前でするのをやめること

### 料理の豆知識 Vol.05 ワラビアク抜き法

ワラビは採取後時間がたてばたつほど下のほうから硬くなつてきますので、採ってきたらその日のうちにアクを抜きます。①流水で洗い、先端の胞子葉の部分を軽く指でこすり胞子を落とす。②ワラビをバットに平らに入れ灰を均等にまぶす。③上から熱湯をワラビがかくられる位まで注ぎ入れる。④落とし蓋(アルミホイルでも良い)をして、一晩置く。⑤水で洗い流し30分以上さらす。アク抜き終了です。アク抜き後やわらかいのが好みの方は、調理する時に下茹でし調節して下さい。その時、茹ですぎないこと。保存方法はアク抜きしたワラビは、水に浸して冷蔵保存しても良いですが、風味と食感が落ちてしまします。使いやすいく長さに切つて小分けにして冷凍しておく便利です。

### 身近な樹木ウォッチング

ヤマブキ:バラ科の落葉低木。このあたりでは4月の終わり頃、鮮黄色の五弁の花は、同じバラ科の「ヘビイチゴ」によく似ている。この花のように、黄金色のいい味噌になるように、ヤマブキの花の咲く時期に味噌をつくべしと言われる。

陽だまりに包まれて過ごす時間

花工房BGM

○タプラトゥーラ・コレクション (タプラトゥーラ)

花工房ライブラリー

○京都文具探訪(ナカムラユキ)  
○種まきノート(早川ユミ)



# モノ作りびとフェア

花と緑あふれるつきだて花工房に、  
県内外から多数のクラフト作家が集合。  
自慢の作品を展示、販売します。

期 間 5月29日(土)、30日(日)

時 間 午前10時～午後4時

場 所 つきだて交流館もりもり

主 催 モノ作りびとフェア実行委員会



篆刻



一貫張り



古布クラフト



陶器



つる細工

ホビーやバラの花で彩られる5月末の花工房では、「モノ作りびとフェア」と題してクラフト作家の展示販売会を開催します。陶器や木工製品、染織りやつる細工など、さまざまな作家たちの自慢の作品が、咲き競います。また、出展するクラフト作家の作品が当たる大抽選会、ラジオなどでおなじみの自然食料理研究家よーこばのだんご汁が食べられる飲食コーナー、ジャズバンドのライブなど、お楽しみも盛りだくさん。ぜひ、お出かけください。(お問い合わせ)つきだて交流館もりもり024-571-1777



菅野洋子様(川俣町)

## お便りコーナー

●本日当選のお知らせと共に「徳山村に生きる」が届きました。早速読ませていただいて、日本の四季と生活、そして食に対する心と知恵に感動いたしました。正治郎さん、かのさん、もう最高。いただいた本を大切に読んでゆきます。(須崎法子様・静岡県)

●花 春、山菜の季節が到来です。大地からの恵みに、今年も出会えたことに感謝して、春の幸をいただきたいと思えます。この自然が、どうかいつまでも守られてゆきますように...

木もれ日通信では皆様からのお便りをお待ちしております。

## 木もれび40号プレゼント

若松倫夫さんの桜の絵はがき6枚セットを5名様に

官製はがきに住所、氏名、年齢と木もれ日40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22年5月31日の消印まで有効です。

(ご記入いただいた個人情報につきましては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)



若松倫夫さん「桜の絵はがき」

## 編集後記

あれから3ヶ月ほどと休む日もなく続いている「三線のお稽古」早弾きはまだまだだが、ゆったりとした曲は初見でもたいていは弾けるように。問題は唄を合わせることに。唄に気が行くともろそかに、手に気が行くともろそか。ああ難しい。そこに細君の「言」そんな練習してどうするの? — 榮しければいいじゃない! (顕治)

●子どもの頃、冬から春へ変わる時祖母に「春には苦味を食べなさい」と言われました。当時山菜料理は独特の苦味で口に入れるのがやっとな食べ物でした。大人になり山菜の苦味にはワケがあると知りこの時期には欠かせない食べ物だと実感しました。春の山菜の苦味を上手に取り入れ、春の香りを楽しんでください。(今寛)

●4月は赤いランドセルを背負った小学生の自分がふと蘇ってくる季節です。新学期、また印刷の匂いする新しい教科書に、今思うと、とてもレトロなデザインの包装紙(養母が捨てずにおいたもの)でブックカバーをし、束の間の学業意欲を抱いたものでした。今でも机の引き出しには昭和40年代の文房具が眠っており、時々眺めては、悦に入っております。(佳代)

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】 4月28日(水) 5月28日(金) 6月26日(土)

【新月の夜】 4月14日(水) 5月14日(金) 6月12日(土)

※4・5・6月の休館日: 4月6日、20日 (第1、3火曜日) 5月11日、18日 6月1日、15日