

リードご! 猿沢 34

Lead&Go!

2020.12.15 発行

豊かな環境を守り、みんなの生きがいを生み出す活力ある地域を創る



- もくじ
- ◎イルミネーションで集落に元気を 1P
 - ◎飯寿司のレシピ 2P
 - ◎手打ちそばのレシピ 3P
 - ◎おらだりやねらだりの宝もの 4P
 - ◎寺尾でカーリンコン開催! 4P
 - ◎冬のお楽しみ行事 4P
 - ◎あとがき 4P



猿沢集落 前の川沿いと公民館 (12/20~) に設置されています



寺尾集落 公民館に設置されています



下中島集落 公民館付近に設置されています



公民館役員と区役員、子ども達計14名で設置しました



他にもありますイルミネーション

猿沢地区では、猿沢集落をはじめ、下中島・寺尾集落で年末にかけてイルミネーションの点灯を行っています。当鵜渡路集落でもイルミネーションを飾ろうと計画し、初総会にて承認を頂きました。当初の予定地は旧公民館跡地(消防小屋脇)でしたが、コロナウイルスの影響で各種イベントも中止になり、集落の雰囲気暗くなっている中、もっと目に付くところに設置してはどうかということになりました。場所は下中島寄りの集落入口に決めましたが、そこには電源がありません。そこでソーラー発電による点灯を試みた次第です。国道脇なので、区民の他地域の皆さんを元気にできればと思っています。

イルミネーションで集落に元気を 鵜渡路公民館長 田巻均

おらだりやねらだりの宝もの 34 各集落のお宝や人物にスポットを当てるコーナー

- Q1 区長歴はどれくらいですか? Q2 趣味は? Q3 座右の銘は? Q4 集落自慢をお願いします!

川端集落区長 (72歳) 川村 秀一さん



- A1 2年目です
- A2 登山、スキー、盆栽ほか
スキーは退職後に板を更新しました。
- A3 「なせば成る」
- A4 川端は戸数 25 戸、人口 53 名ほどで 1 人暮らしの世帯も多く空き家も出てきています。特に高齢化・過疎化が進んでいると思われます。川端で自慢できるものは高根川堤防沿いの桜です。30 年以上前に植栽され、今では太さが 40cm~60cm もの大径木になっています。花の時期には家族連れやカメラマンなど沢山の人が訪れ、盛んにシャッターを切っています。4 年ほど前に天狗巣病の駆除を行い、今年には下枝剪定作業を実施しました。集落全体で保護管理し、これからも大切に守っていきたくと思っています。

下中島集落区長 (72歳) 田巻 好衛さん



- A1 9年目です
- A2 これと言ってありません。
- A3 日日は好日です。私は何か面倒くさくなったり、諦めかけた時に、努めて思い出すようにしているこの言葉は自分を前向きにしてくれるので好きです。意味は一言で言えば“今の瞬間を大切に懸命に生きれ”となるようです。
- A4 下中島から朝日地域を一望できるその眺めは村一番の自慢です。区のいいところは何事もまとまりがよい事でしょう。十数年前から集落内の環境整備に力を入れていますが、全て区民の共同作業で行ってきました。どの工事でも立派に仕上がっています。尚、区・公民館・地域の茶の間による歴史ある伝統行事、親睦と融和を図る諸々の行事・集いがコロナ対策でことごとく中止せざるを得ない事となり何とも活気のない淋しい残念な一年でした。

寺尾でカーリンコン開催!

2月から実施を延期していたカーリンコン大会を11月8日に開催しました。参加者は、マスク着用・体温測定・アルコール消毒を行い、3名ずつ4チームに分かれて熱戦を展開しました。リーグ戦6ゲーム対戦の結果、今年米寿を迎えたおばあちゃんも入ったタカトリチームが見事全勝優勝して金メダルを受賞。また全員に参加賞としてコロナ対策用品等が配られ、久しぶりに楽しく賑やかなひと時を過ごしました。(板垣淳一 寺尾)



あとがき

最近びっくりしたことが、同じ集落の人がYouTubeのデビューをしたということだ。本人に何故始めたのかと聞いたら「おもしろそうだったから、今度他の人とコラボするんだ。」と言っていた。興味がある人は是非、「太鼓八百屋チャンネル」と「爺ちゃんチャンネル」を見てみてください。(石田智也 宮ノ下)



猿沢まち協の公式 Facebook ページがあります。Facebook ユーザーの方は、ぜひ「いいね!」をお願いします。
facebook 猿沢地域まちづくり協議会

発行元・お問い合わせ

発行 猿沢地域まちづくり協議会

事務局 〒958-0251 新潟県村上市岩沢 5611 番地 (村上市朝日支所 地域振興課内)

連絡先 tel.0254-72-6881 fax.0254-72-0328 MAIL as.shinko-chiiki@city.murakami.lg.jp

HP でも活動の様子を公開しております
http://www.city.murakami.lg.jp/site/sarusawa/

冬のお楽しみ行事

- 12月 20日 集 イルミネーション点灯(猿沢)
24日 子 クリスマス会(猿沢保育園 園児のみ)
- 1月 1日 集 一統礼(檜原)
1日 集 年祝い(猿沢)
10日 集 どんと焼き(鵜渡路・川端)
11日 集 鳥追い(猿沢)
13日 子 書き初め大会(朝日さくら小学校)
13日 子 だんごの木飾り(猿沢保育園 園児のみ)
17日 集 どんと焼き(下中島・上野・檜原)
23日 集 よどりやい(どんと焼き)(寺尾)
- 2月 2日 子 ~5日 なわとび記録会(朝日さくら小学校)
3日 子 豆まき集会(猿沢保育園 園児のみ)
14日 集 ホイホイ(板屋越)
19日 子 すもう大会(猿沢保育園 園児のみ)
21日 集 カーリンコン大会(寺尾)
26日 子 6年生を送る会(朝日さくら小学校)
- 3月 3日 子 ひなまつり茶会(猿沢保育園 園児のみ)
7日 集 六送一迎会(檜原子ども会)
12日 子 お別れ会(猿沢保育園 園児のみ)

手打ちそばのレシピ

①水回し

- ① そば粉 400g・薄力粉 100g をこねばちに入れて、指先で円を描くように、よく混ぜ合わせる。
- ② こねばちの中央に粉を集め、くぼみを作り、そこにお湯を 125cc 入れる。
- ③ 粉にお湯を行き渡らせるように、指を立てて混ぜる。“小さいかたまり”は出来るだけほぐす。
- ④ 水 125cc(※1) を入れ、③と同様に水を行き渡せると、“中くらいのかたまり”ができる。
- ⑤ 最後に、④をひとつにまとめる。まとまらない場合は、少しずつ水を足しながらまとめていく。

※1) 少しだけ水を残しておいても良い。硬さや湿度などを考慮して、水の量を加減する。

②くくり

- ① “中くらいのかたまり”を一つにまとめ、生地中央を押して端を折り込む作業を 200～300 回繰り返す。生地の表面にツヤが出てくるまで。
- ② シワが出ないように生地进行球状にまとめた後、円錐状にしていく。

③生地をのばす～丸のし→角だし→本のし

- ① 生地がくっつかないように、のし板に軽く打ち粉を振る。(※2)
- ② 手のひらで外側から円を描くように直径 15cm 程度に押し広げる。
- ③ 更に、のし棒を使い、生地进行しながら 50cm 程度に均一に丸くなるようにのばす。
- ④ 円状にのばした生地に軽く打ち粉を振り、のし棒で手前から前方へと生地を巻きつけ、そのまま手前に引きながら繰り返しのばす。
- ⑤ 次に、生地を巻きつけたまま、のし棒の向きを 180 度

回転させ、奥から手前へと生地を広げ、④の作業を繰り返しのばす。

- 角だし** ⑥ 同じく、生地を巻きつけたまま、のし棒の向きを 90 度回転させ、横方向に生地を広げたら、④の作業を繰り返しのばす。

- ⑦ 生地を広げると正方形に近い、角のある生地が出来上がる。

- 本のし** ⑧ のし棒で、正方形の生地を、均一に厚さ 1.2mm 程度までのばす。

※2) 打ち粉を振りすぎると、生地が乾燥するので、最小限にとどめる。

④たたみ

- ① 正方形の生地に打ち粉を振り、生地を右から左へたたむ。
- ② もう一度打ち粉を振り、生地を手前から奥にたたむ。
- ③ さらに打ち粉を振り、生地を手前から奥にたたむ。

※3) こま板の幅、そば切り包丁の刃の長さを考慮すること。

⑤切る

- ① まな板に打ち粉を振り、たたんだ生地をのせて、切った麺同士がくっつかないように、たっぷりと生地に打ち粉を振る。
- ② 生地の上にこま板をのせ(※4)、こま板に添わせながら、そば切り包丁で同じ太さ(※5)に切る。

※4) そばを切る時、こま板に体重をかけずに行う。体重をかけるとそばがつぶれるので要注意。

※5) 不揃いの麺は、ゆで時間が異なるため、ゆで過ぎや半生のそばになってしまう。

⑥ゆでる

- ① たっぷりのお湯を沸かした鍋に、手のひらに乗るくらいのそばを、余分な打ち粉をできるだけ落として入れる。30～180秒ゆでる。(※6)
- ② ゆでたらすばやく流水でそばを洗い、冷水で締める。

※6) お好みに応じて調整する。固めが好みならば早めに。

用意するもの(4、5人分)

- 二八そば(⇒十割そばの場合)
 - ・そば粉……………400g(⇒500g)
 - ・薄力粉……………100g(⇒0g)
 - ・お湯……………125cc
 - ・水……………125cc
 - ・打ち粉……………100g程度

- そばつゆ(お好みで)
 - ・みりん……………50cc
 - ・砂糖……………50g
 - ・しょうゆ……………200cc
 - ・水……………500cc
 - ・かつおぶし……………40g

- 薬味(お好みで)
 - ・わさび、ねぎ、刻みのり……………適量

- ★そば打ち道具(サイズは目安)
 - ・こねばち、ボウル……………大
 - ・のし板……………60～90cm角
 - ・のし棒……………60～90cm
 - ・小間板……………24～30cm
 - ・そば切り包丁……………//



飯寿司のレシピ

これからの季節にぴったりの2品。



用意するもの(15L 桶分)

- よびこうじ
 - ・うるち米……………3合
 - ・もち米……………5合
 - ・日本酒……………200cc
 - ・こうじ……………1升

- 甘酢
 - ・米酢……………900ml
 - ・砂糖……………100g

- 材料
 - ・塩引き鮭……………1本
 - ・数の子……………500g
 - ・はらこ……………250g
 - ・大根……………2本
 - ・人参……………3本
 - ・柚子……………1個
 - ・食塩……………適量

- ★準備する道具
 - ・漬物桶……………15L程度
 - ・重石……………2.5kg程度
 - ・ビニール……………大
 - ・笹……………100枚
 - ・重曹……………適量



- ◎寒い季節につくこと。
- ◎手洗いは入念に、手袋、マスク着用。
- ◎道具は、煮沸消毒して殺菌すること。
- ◎材料は水道水でよく洗うこと。河川水や山水は使用しないこと。
- ◎完成した飯寿司から、腐ったチーズの臭いがしたら食べないこと。
- ◎体調が悪い人、1歳未満の乳児には食べさせないこと。

①“よびこうじ”を作る～こうじを寝せる～

- ① うるち米 3合・もち米 5合を水 1合増し(9合の目盛り)で炊く。
- ② 炊いたご飯は、ほぐして大息を抜き、日本酒(200cc)を振り掛けて混ぜる。
- ③ こうじは、ぬるま湯(500cc)を振り掛けて混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、保温ジャーで4時間保温(※1)する。
- ⑤ 保温ジャーの蓋を開け、こうじの芯が軟らかくなったら、冷まして置く。(こうじの芯がある場合は、更に30分位保温して様子を見る。)

※1) コタツの場合、桶に入れて密閉し、毛布などで包み、6～8時間保温する。

②前日の下ごしらえ

- ① 塩引き鮭は、切り身にして皮を取り、厚さ 5ミリ位の一口大に切り、甘酢に一晩浸す。
- ② 数の子は、一口大に切り、塩抜き(※2)をする。
- ③ はらこは、醤油はらこ(※3)にしておく。
- ④ 大根と人参は、短冊切りにして、重石をして一晩塩漬ける。

※2) たっぷりの水に塩(1%)を加え、数の子を入れて少ししたら薄皮を剥き、1～2時間位経ったらもう一度水を代えて一晩置く。

※3) 塩(3%)を入れたお湯(40℃)でほぐし、何度か水を入替ながら血合いや薄皮を取り除き、ザルにあげて水を切り、タッパーなどの容器に入れ、漬け汁(鍋に醤油と日本酒を入れ、火にかけてアルコールをとばし、冷ましておく)と合わせ、冷蔵庫に保存する。

③当日の下ごしらえ

- ① 甘酢に漬けた塩引き鮭は、ザルに上げて水気を切る。甘酢は漬け込みの時に使うので捨てない。
- ② 塩抜きした数の子は、ザルに上げ、水気を切る。
- ③ 塩漬けた大根と人参は、水洗いをして水気をしっかり絞る。
- ④ 柚子の皮は、細く切る。
- ⑤ 干し笹は、重曹を入れたお湯でゆでて、清潔な布巾などで水気を拭いておく。

④漬け込み

- ① 材料を全て 5等分にする。
- ② 清潔な笹を、放射状に並べる。
- ③ 大根と人参を入れ、平らにならす。
- ④ 塩引き鮭、数の子、はらこを並べ、塩引き鮭を漬けた甘酢を手につけ、なじませるように押さえる。
- ⑤ 細く切った柚子の皮を振り掛ける。
- ⑥ “よびこうじ”を入れて平らにならす。
[①～⑥を5回繰り返す]
- ⑦ 全て漬け込んだら押し蓋をして、重石をのせて、ビニールなどで密閉する。
- ⑧ 涼しい場所に置き、一週間程度で食べられる。(食べる時に軽くしぼり水分をとる)
- ⑨ あがった水は、捨てずに戻しておく。

まちづくり協議会で、今まで行った料理講習会のレシピを紹介!

産業交流部会では、今年度の事業がコロナ禍でできなかったため、地域の皆さんに今までの料理講習会のレシピを紹介しようという事で、今回はこの2品を紹介いたします。