



## 栄養の宝庫『発酵食品』についてお話を伺いました

10月5日に開催を予定しておりました「秋の発酵料理教室」は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、県の感染警戒レベルが引き上げられましたので開催を中止することといたしました。

そこで講師をお願いしていた新山容子先生の（有）新山食品加工場にお邪魔し、色々なお話を伺ってきました。



新山 容子 先生

市内の公民館や施設等でこうじや発酵料理教室の講師をされており、イベントがあれば県外まで出向き発酵文化を伝えることにご尽力されております。また、農協の理事もされるなど幅広くご活躍されております。

毎日お忙しい先生のご趣味は「食べること」だそうです。特に和菓子がお好きだそうです。お子さんが小さかった頃はケーキも手作りされていたそう。また、好物は発酵食品でもある日本酒とワインだそうです。だんな様とおいしいお酒を飲みながらの夕食が楽しみのひとつと教えていただきました。



## 新山先生に聞きました!

Q 発酵食品と相性抜群なおススメの食材は何ですか？

A 塩こうじとトマトの相性が一番！トマトを切って塩こうじをつけるだけでも美味しいですが、トマトを使ったスープやパスタに入れるとコクが出てまろやかな味になりますよ。

Q 寒くなるこれからの時期に体を温める発酵食品を教えてください。

A 味噌です。味噌仕立てのものこ汁や具だくさんのみそ汁で寒く長い冬を乗り切りましょう。

Q 先生といえば着物のイメージですが、普段から着物を着られていますか？

A 若い頃から60歳になったら着物で生活したいと思っていましたが、60歳手前で着物を着る機会ができ、それから1年間着続けてみました。それからはなるべく着物を着るようにしています。和裁の学校に通っていたので自分でも縫って作っていました。今では“私 = 着物”のようになっています。

Q 今力を入れていることは何ですか？

A 発酵食品を身近に感じ手軽に使ってもらえるように、簡単にできる料理を教えていきたいと思っています。それが各家庭の“我が家の定番”になってくれると嬉しいです。

### 使い方無限大!お母さんの強い味方“塩こうじ”

イカ刺しやサーモン、アボカドとゆでエビなどを適量の塩こうじと和えるだけで、おつまみ一品出来上がり!

イカとピーマンとショウガを炒めて塩こうじで味を調べて、おかず一品出来上がり!

野菜がたっぷり入ったポトフも味付けは塩こうじだけでバッチリきまります!



# 活動報告



## 【初夏の発酵料理教室】

6月8日（火）開催

（有）新山食品加工場 新山容子氏を講師に迎え、旬の食材と発酵食品を使用したメニューを教えてくださいました。わらびを塩こうじと合わせソースにするなど、新しいアレンジ方法を教わり、参加された方からは「身近にある食材、さっそく帰って実践してみたい。」などの声が多く聞かれました。

## 【夏の寄せ植え教室】

6月24日（木）開催

秋田県立農業科学館で、季節のお花を使った寄せ植え教室を行いました。3種類の苗を花の特徴や全体のバランスを見ながら植えました。また、植え方だけでなく土の特徴や混ぜ方など、寄せ植えの専門知識も学びました。後半はバラフェスタを見学し、約150種もの見事に咲くバラに癒されるひと時となりました。



## 10月のサークル活動

9月15日現在

- ・貯蓄体操 ・3B体操 ・整美体操
- ・太極拳 ・フォークダンス ・卓球
- ・スローエアロビック
- ・フラダンス（大人向け、子ども向け）
  
- ・編み物 ・洋裁リメイク ・和紙人形
- ・和布クラフト（つまみ細工）
- ・エコクラフト
  
- ・合唱、コーラス ・文化箏 ・楽器演奏
- ・舞踊
  
- ・絵画 ・俳句 ・短歌 ・韓国語 ・茶道
- ・将棋 ・書道 ・料理 ・郷土史

当館を利用し、活動しているサークルです。  
ご興味のある方、一緒に活動したい方は  
横手中央公民館までお問い合わせください。

## 「横手の食」をまるかじり



「横手市園芸振興拠点センター」の野菜は

**10月6日、13日、20日、27日**

毎週水曜日の予定となっております。  
都合により提供できない場合もありますので  
ご承知願います。

**10月30日は『卵かけご飯の日』**



温かいご飯に生卵をかけただけのシンプルな料理ですが栄養満点！アレンジ方法も豊富です。朝食や食欲がない日に最適です！

## 12月の利用申請について

- 10月1日（金）から受付いたします。
- ◎窓口での申請：午前9時00分から
  - ◎電話での仮申請：午前10時00分から
  - ◎インターネットでの仮申請：午後1時00分から

## 皆さんの「やってみたい」を応援します ～生涯学習活動を始めませんか～

横手中央公民館（横手市女性センター）を利用して、たくさんの方々が多様なサークル活動を行っています。何かを始めてみたい方や生涯学習活動に興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。また、当館をはじめ、市内で活動しているサークルの一覧を準備しております。横手市のホームページでも公開しておりますのでご活用ください。