まめってぇ通信

第11号

平成23年2月15日

発　行
NPO法人
まめってぇ鬼無里

住所 長野市鬼無里
日影4258-1
電話 050-3736-6218
FAX 020-4622-9939
毎月1回ぐらい発行
URL http://
www.kinasa.net
mail mamettee
@kinasa.net

NPO法人 まめってぇ鬼無里

会員募集中!!

ご存知ですか？“えごま”について

えごま(荏胡麻)はゴマの仲間とよく間違われますが一年生のシソ科植物です。

日本ではじゅうねん(東北)、えぐさ(長野)、あぶらえ(岐阜)などと呼ばれ、昔は全国に、今は高冷地を中心に作られています。食べ方もゴマとよく似ていますが、えごまの成分・効能はゴマとは全く違います。えごまにはアルファ・リノレン酸という健康によい油が多く含まれています。

アルファ・リノレン酸とは人間が生きていく上で欠かせない油(必須脂肪酸)の一つであり、生活習慣病または成人病(ガン、動脈硬化、脳こうそくなど)、視力障害、アレルギーなどの病気にも有効なことが最近明らかになってきた脂肪酸です。また体脂肪としてたまりにくいのでダイエットにも効果があるといわれています。

病害虫に強く、比較的作りやすい作物で、とりわけ高冷地に適しています。湿気を好むので乾燥しない土地が最適ですが水はけは良くしないと根腐れをして育ちません。

健康のためには化学薬品を使わないでしぼったえごま油が最適です。しぼりたてのえごま油は、固体脂部分ができてやや不透明となります。

～どんなことをしていくの？～ その8 「保健、医療又は福祉の増進を図る活動」

“私達がやりたい活動”について、とうとう最後、8つめの活動についてです。

そもそも「死ぬまで鬼無里に住みたい」「安心した老後生活を送れる鬼無里にしたいんだ」と強く願い、このNPOを結成しました。ですから、保健・医療の確保、福祉の充実は不可欠になります。

今『きなさごこち』で行っている「交通システムの構築」も福祉の面からこの活動に通じます。

環境だけでなく、人にも優しい「鬼無里」をつくっていきます。

平成23年度も遊休農地で「えごま」を作ります！春になったらまたくらぶ員を募集しますので、どしどしご参加ください！！

ヴェルフェンヴェンヴより

大出副理事長が、再びオーストリアのヴェルフェンヴェンヴ村へ研修に出かけました。詳しい様子はブログ http://mamettee.exblog.jp/ でご覧いただけますが、まめってぇ通信にも報告してもらいますので、お楽しみに♪

きなさのごはん ～冬のランチ会～

ないものは食べない

全国的な大雪のニュースが続く中、それでなくても山の冬の天気は不安定なので開催できるか心配しましたが、無事に開催することができました。

今回のメニューは「干葉(ひば)の粕汁(ひばのかすじる)」に「灰焼きのおやき」です。「干葉」とは秋に採れた野沢菜を天日干しした“乾燥野菜”で、鬼無里の郷土食です。このメニューは、鬼無里の冬の定番です。雪が深いこの地でいかに野菜を摂るか…。

おやきは、傾斜の多い地形でしかも標高が高いこの辺りは水田が少なかったため1日1食は粉物を食べていた…という特色がよく出ています。「灰焼き」というのは、囲炉裏の灰でじっくり蒸し焼きにしたものです。

「干葉の粕汁」と「おやき」は地元に住む、小林貞美さんに丁寧に教えていただきました。

イベント案内(他団体主催)

3/13　第12回鬼無里市(きなさいち)開催
3/13　調理実習＜やしょうま＞要申込

まめってぇ 今後のスケジュール

・3/15　ジム☆キッズ　平成22年度修了

・総会開催《平成23年4月予定》
※会員の方はどなたでも出席できます。
正会員の方には議決権があります。
総会の主な議題
平成22年度決算報告、事業報告
平成23年度予算案、事業計画について

まめってぇ鬼無里に期待すること

伊藤　宗正

平成22年度も後1ヶ月余り、夏の猛暑・冬の大雪、底冷えの日々でしたが、春もすぐそこまで来ている気配が感じる今日この頃です。

「おでやれ鬼無里」(鬼無里イヤー)の活動からいろいろなグループができ、1年が過ぎようとしています。

「まめってぇ鬼無里」も個々のお立場で少しずつ歩みが進んでいるようです。

どの事業も大いなる目標に向けてスタートしたばかりで、様々な方や事業とコラボレーションしていく中で一歩ずつ着実に進んで行くのだと思います。

私も役員(監査役)として微力ながら協力していくつもりです。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

話は変わりますが、「鬼無里修学旅行受け入れ隊」の事業は、地域の皆様のご協力のおかげで6年目を迎えようとしています。本年は、昨年の2校から5校に増え、5月から6月にかけ、約700人の生徒さんたちが鬼無里に訪れます。ですが、受け入れ家庭数がやや減少気味です。新たに受け入れていただけるご家庭を募集しておりますので、この場をお借りしてお願い申し上げます。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

私たちの住んでいるこの地・鬼無里をみんなで協力共同して、自然環境豊かで楽しんで生活できる地域を作っていきましょう。