

ちょっと  
いい話

# 味噌のあれこれ



## 味噌で医者いらず!?

日本人に古くから親しまれている味噌。そんな味噌は豊富な栄養素を含み、その効果・効能から「医者いらず」とも言われています。

味噌に含まれるリノール酸と大豆レシチンには血中コレステロールの上昇を抑える効果があるほか、美肌効果や消化促進、二日酔いの改善など、味噌にはさまざまな効能があります。いつもの食事に味噌汁を加えてみるなど、味噌を毎日摂取してみてもいいかもしれません。

## 味噌の保存方法

高温多湿や直射日光を避けて冷暗所で保存する事も出来ますが、おすすめは冷蔵保存。開封後は表面の乾きと酸化を防止するため、タッパーに入れたりラップなどで覆ったりして保存すると良いです。

使い方さまざま!

## 麴を作ってみませんか?

麴は味噌のほか、甘酒や麴漬けなどさまざまな料理に使う事ができます。そんな「万能調味料」の麴を、皆さんも「いきいきハウス」にある育苗器で作ってみませんか?



女性部員や地域住民など、誰でも利用可能です!  
※ただし、グループでの申込みに限ります。

■場所  
いきいきハウス (北上市和賀町藤根18-39-3)

■利用料金  
400円/時間  
※米や麴菌などの材料は利用者各自で用意。

■お問い合わせ・お申込み  
和賀町支店管理課 ☎0197-73-5111

1.協力し合い、3日間にわたる味噌作りを行う。その間、笑顔が絶えない母さんたち2.煮て潰した豆と麴を混ぜる作業。手際よく作業を行う3.豆を潰す際には、いきいきハウスにある機械を活用する4.真新しい育苗器を使い、適切な温度管理のもと約2日間かけて麴を作る5.完成した麴は、菌糸が伸びて米同士がくっつき、板状になる

**和** 賀町支店の敷地内にある施設「いきいきハウス」を訪ねると、和気あいあいと味噌を仕込む母さんたちが出迎えてくれた。米麴から作るこだわりの味噌作りを行う3日間、母さんたちの会話は途絶える事がなく、いつも笑顔で溢れている。だが実は、ここに母さんたちの明るい笑い声が響くのは約3年ぶりの事である。

いきいきハウスでの味噌作りは部員の交流の場であり、和賀町農協時代から行われていたが、約3年前に麴を作る育苗器が故障。和賀地区交流センターで味噌作りを続けていたが、機械の老朽化が進んでいた。地域の交流を減らしてはならない。そう感じた母さんたちは、いきいきハウスへの育苗器の導入をJAへ要望。理事や職員に繰り返し交渉をした末、8月に真新しい育苗器の購入に至った。

11月中旬、育苗器導入後に初めての味噌作りを行うのは西部支部の役員たちだ。育苗器の利用を勧めるため、味噌作りに詳しい支部員を講師に試作を行った。レシピの確認で真剣に話し合う時もある。出し、話しながら咲く時もある。「味噌作りを通して部員間の交流を深められる。みんなが集まって作ると話が広がって楽しい」と高橋純子支部長

(表紙写真右下から2番目)は笑顔を見せる。そんな柔らかな雰囲気、ここで味噌を作る「醍醐味の」一つだろう。いきいきハウスは、誰でも利用できる施設だ。高橋支部長は「この施設を大いに利用して仲間作りを楽しんでほしい」と呼びかける。育苗器の導入が繋いだ交流の輪。これからも、その輪は広がりをみせるだろう。母さんたちの笑顔とともに。

# 3年ぶりに甦った味噌作り 集い、笑い、地域活性化へ

JA女性部北上地域支部西部支部 ◎北上市



【支部データ】和賀町支店管内の50代~70代の95人で構成。味噌作りのほか、小学校の卒業式に袴や着物姿で出席する事が増えている事に注目し、小学6年生を対象とした袴や着物の貸し出しを昨年より実施している。需要が増えている事を受け、今年は衣装を増やして対応。料金は8000円(女性部員は1割引)。お問い合わせは北上統括部生活ふれあい課まで。☎0197-71-1340

## CONTENTS

### ぼらーの花巻 ●No.237 / 平成29年(2017)12月号

- 02 ぼらーのCOVER STORIES
- 04 愛農土に生きるII  
特集
- 08 農の恵 大地のごちそう
- 10 ぼらーのNEWS ●地域の話題
- 11 かがやく女性部 / 知って納得JA
- 12 旬の産直大百科 / ぼらーの広場
- 13 年末・年始の業務予定 (JA)
- 14 年末・年始の業務予定 (各子会社)
- 14 Information ●理事会だより / 監事会だより / 役員室より
- 16 風趣点景 ●管内四季だより / 編集後記