



別子山公民館 令和7年3月号

・・・別子校区まちづくり推進委員会・・・



地域文化の伝承事業『おとうふ』作り



2月18日(火)午前9時から、地域文化の伝承活動として地域内で古くから行われていた「とうふ作り」を再現いたしました。当日も風が吹き、雪が舞い散る非常に寒い中行いました。

令和4年度に伝承活動が始まりましたが、「とうふ作り」はそれ以来の再現になります。2年前も同様に、雪が降り積もり風が吹きすさぶ非常に寒い中行いました。とうふは寒い時期に作るから美味しいのかもしれませんがねえ！

以前には、とうふの歴史について調べ、日本に伝わったのは奈良時代で、その後は供物や精進料理などで親しまれ、室町時代に全国へと製造法が伝わっていったと紹介いたしました。さらに、江戸時代に出版された豆腐料理の本「豆腐百珍」が一大ブームになり、市民生活にも豆腐がなじんでいき、今では全国どこでも食べられていて、国民食として人々の食生活の一部になっています。ですから何時でも作れるものと思いがちですが、手間と時間がなければ難しいもので、専門の業者さんやマーケットのお世話で、国民食となったのが実情です。何せ、十分な時間と道具がなければ“大豆”から“とうふ”にはなりません。

今回の作業でも決め手になったのは、ミキサーを使って大豆をすり潰す時間と、豆乳を温める大鍋の管理、それに豆乳に入れるにがりの量でした。

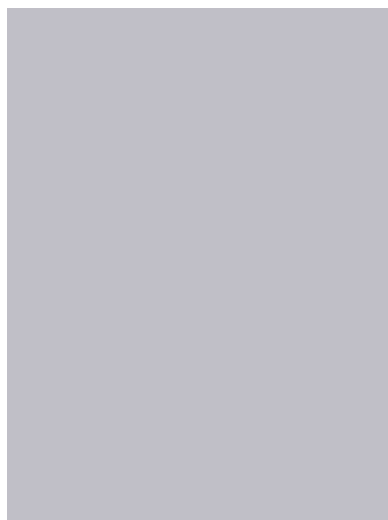
この伝承活動の目的は、古くから当たり前のように行われて来た食文化が、丈夫な身体づくりに繋がることを後世に伝え残す事が重要で、何度も繰り返し行う事で伝承活動に広がり生まれ、人として生きて行くうえで重要な財産となります。中でも食文化は健康作りの源と言っても過言ではありませんので、健康に繋がる有難い食文化はこれからも何度も実践し、伝え残して行きたいと思えます。皆様からも、こんな伝統的文化があるよと教えていただければ非常に有難いですし、次世代に受け継ぎ残す活動を展開して行きたいと思えます。

ご協力頂きました皆さん本当にありがとうございました。



4kgの大豆に倍以上の水をいれて一昼夜つけ置く

すり潰した大豆を大鍋で！



木綿の袋に入れて水分を絞る！



おもりを置き水分を絞り出す！



(もめんとうふ)出来上がり！



ミキサーですり潰される大豆さん

・・・豆腐の主要な栄養素等・・・

- たんぱく質・リノール酸：コレステロールの低下や血圧上昇の抑制を期待できる成分です。
- レシチン・β コングリシニン：大豆に含まれるβ コングリシニンには内臓脂肪を減少させる効果があり、レシチンとともに体内に働きかけ、肝臓に脂肪が多くなる脂肪肝の予防にもつながりますよ。
- レシチン・コリン：2つの成分によって脳を活性化する役割を果たします。
- サポニン：脂肪蓄積の予防、便秘の改善、血栓の予防など、成人病や老化などを防ぐ栄養として注目されています。
- イソフラボン：女性ホルモンと似た働きをすと言われ、骨粗しょう症や更年期障害などの予防につながります。そのほかにも、乳がんや前立腺がん、胃がんの予防にも効果的
- オリゴ糖：腸内の悪玉菌の増殖を抑えたり、免疫力を向上したりするビフィズス菌の栄養源になり、腸の動きの活性化、発がん物質の分解などの働きがあるので、便秘改善やがんの予防に効果的でしょう。
- カルシウム：カルシウムは、骨や歯などをつくる栄養です。イライラしやすいとカルシウム不足というように、気持ちをコントロールする上でも重要と考えられています。
- ビタミン：ここまで成人病の予防などに関する栄養が多かったですが、豆腐に含まれる豊富なビタミンは美容に効果的です。

※栄養価は豊富ですが、豆腐を食べすぎるのは、栄養面に良くない？



・・・第33回 地域おこし協力隊通信・・・

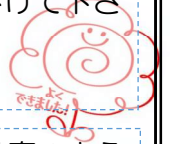
松井です・・・3月ですね。前回の協力隊通信が1月だったので、あらもう協力隊通信？と想ったりしたのですが、よく考えれば私は今月いっぱい卒業でした(笑)という事で、最後に何を書かせていただくか色々と考えてみたのですが、やはり感謝の言葉を書かせていただくと思います。

協力隊として3年8か月、振り返るとあつという間？の3年8か月でした。良い事も悪い事も沢山ありました。本当に沢山ありすぎて忘れていた事も沢山あります(笑)ですが…本当にお世話になりました!!! ありがとうございます!!!

仕事でしか来た事がなかった愛媛県…新居浜市という名前も知らず、当然ですが別子山という名前も知らず…着任の時はコロナ全盛期で、1か月前乗りで引越、買い物以外は1か月ほぼ自宅に引きこもり(といってもオンラインで前職の仕事をしておりましたが)、きっと皆さんに不審がられていたように思います。もしかしたら未だに不審がられているかもですが…(笑)

そんな私を温かく?時に冷たく?叱咤激励して下さったり、一緒に大汗を流して下さったり、私の怒りの沸点を下げて下さったり、上げて下さったり(笑)最終的には楽しい!が勝利の3年8か月でした♪

来月からは『一新居浜市民』として引き続き別子山でお世話になります。改めて宜しくお願い申し上げます!



赤嶺です・・・先日一か月半ほどの休暇(東京の実家に帰省)から別子山にもどりました。東京は2月時点で日中は春のような陽気でしたが別子に到着した途端に猛吹雪(笑)さすが雪国別子山です。東京に帰ってからようやく肉体と精神を休めることが出来て、体調も良くなりました。さて、実はお休みを頂いている間に知人からの紹介で、アドバイザー(助言者)を始めることになりました。内容としましては、野菜作りで困っている個人又は団体の方々に直接野菜づくりの指導やアドバイスを行う仕事です。座学的な指導のみ希望でしたら zoom でも対応可能になります。私が教えられるのは自然農、自然栽培などの無農薬、無肥料栽培のみになります。指導時間は一回上限二時間までとなりますが、指導依頼費は無料ですので、私から教わりたいという方はぜひお気軽に赤嶺までお声がけ下さい♪休耕期間の間に土づくりを進めたり畑の勉強をしたりなど、冬の間も農仕事は絶えません。昨今は野菜の高騰によりさらに自給自足の意識が高まりましたね。東京に帰省した際は、公園で出会った犬友達に仕事の話をするともものすごい食いつきようで、農業について、家庭菜園について教えてほしい～!というお声を沢山頂きました。新居浜や愛媛県内のみならず、農のアドバイザーとして都会に出張し、この農法を広めることが出来ればうれしいです。

第58回にはま春の市民文化祭《美術の部》作品募集

新居浜市内の学生さん、社会人のみなさん、趣味のクリエイターの方など誰でも「ハガキ1枚」から気軽に出品できます。

あなたの自慢の作品をお待ちしています!!

1. 作品受付 **4月1日(火) 9時45分～16時** 作品と申込書をあかがねミュージアム2階にお持ちください。
2. 募集部門 書道・日本画・洋画・工芸(陶芸・美術工芸・彫塑立体)・写真・デザイン・版画・絵手紙・文芸(短歌・俳句・川柳)
3. 展示日時: **4月6日(日)～4月13日(日)**
 ※華道は、前期10日(木) 11日(金)、後期12日(土) 13日(日)
 時間: 9時30分～17時
 場所: あかがねミュージアム2階
 新居浜市文化スポーツ局 文化振興課 65-1554

移動図書館『青い鳥号』運行のお知らせ

移動図書館「青い鳥号」が、別子山地区にやってきます。

みなさん是非ご利用ください。

3月は、13日(木)に巡回します。

別子小中学校 13:00～14:00

※本を借りる場合は、「図書館カード」が必要です。
 ※1人10冊まで借りる事ができます。
 その他分からないことは、図書館員におたずねください。



新居浜市立別子銅山記念図書館
 Tel. 0897-32-1911



令和7年「春季全国火災予防運動」実施

令和7年3月1日(土)から3月7日(金)までの7日間、春季全国火災予防運動を実施します。

火災予防を常に意識し、火災による被害を防ぎましょう。

- 1 防火標語
『守りたい 未来があるから 火の用心』
- 2 火災予防推進事項
(重点項目)

- ①地震火災対策の推進
- ②住宅防火対策の推進
- ③林野火災予防対策の推進

3 推進項目

- ①防火対象物等における防火安全対策の徹底
- ②製品火災の発生防止に向けた取組みの推進
- ③多数の者が集合する催しに対する火災予防指導等の徹底
- ④乾燥時及び強風時の火災発生防止対策の推進
- ⑤木造飲食店等が密集する地域に対する火災予防指導等の徹底
- ⑥ 放火火災防止対策の推進



なかよしのねこと



徐々に春が忍び寄ってきています。皆さんお元気ですか!?

私も、1月後半から2月中旬にかけて風邪の影響か、体調が思わしくなく今に至っています。今は良好です。

2月中も強烈な寒波がやってきて、何日か雪も降り積もりました。今年は近年にない寒さで、少し身体がちじんで小さくなったような気がします。寒さのせいかなあ(・・・?)

暦は3月、卒業や移動で人生の転機を迎える方が沢山いらっしゃると思いますが、暖かい好天気の後押ししてあげてくれればいいかなあと思っています。

桜の開花時期も年々早くなってるような気がしますが、これから入学や就職を控え、満開の桜が彩ってくれることを願うばかりです。

これからも私自身、少しでも明るい未来作りにつながるよう、出来ることは拒まず、出来ない事でも万全を尽くしてまいりたいと思います。どうかご支援ご協力をお願いします。

毎日に暖かくなり草木も芽吹き始めますが、まだまだ一時的な冷え込みも考えられます。

皆さんも、体調管理には万全を期してお過ごし下さい。