

1年で最も寒い2月。時折訪れる厳寒の朝の青天のように、あうんの中はいつも明るく晴れやかです。

今号では、新しい年をお祝いする1月の様子をご紹介します。

## 大寒の味噌仕込み



冬になるとよく話題になる、自家製の味噌。「私たちが子どもの頃は何でも手作りが当たり前！」とお話しになるように、農家で大豆を作っている家庭であれば大抵は味噌も手作りだったということです。

「大寒に味噌を仕込むのがよい」との情報に背中を押され、大寒から数日遅れた1月23日に初めての味噌作りに挑戦しました。

この日の利用者さんの半数は子どもの頃に味噌作りを経験していて、半数の方は初体験とのこと。もちろんスタッフも初めてです。

圧力鍋でやわらかく煮た大豆をビニール袋に入れて、形がなくなるまで手でこねこね。塩きり麴とよく混ぜて、ソフトボールくらいの団子状にまとめます。この味噌団子を、樽の底に向かって思いきり投げ入れます。味噌は空気に触れるとカビが発生する原因になるので、こうして空気を抜くのだそう。スタッフの「エイッ!!」の声に合わせてピターン!と投げ入れる方もいれば、ヒョイッと投げ入れて「優し〜い」と歓声を受ける方もいて、この日一番の盛り上がりでした。

こうして出来た2つの樽は、重しをのせて常温で10ヶ月保存していきます。カビを防ぎながらうまく熟成させることができれば、出来高6kg、味噌汁376杯分の味噌ができるはずですよ。

今回の大豆はお店で買ってきましたが、もしも大豆も畑で育てることができたら、完全に「あうんで生まれた手作り味噌」と胸を張って言うことができます。あうん始まって以来の壮大な計画にワクワクしてしまいますね!



## お誕生日やっています!



お正月が近くなってくると、利用者さんはよく「また年とっちゃうな、やだな!」と、決して嫌そうでもない様子でお話しなさっています。終戦前に生まれた方は、生まれた時点で1歳、新年が来たら2歳だったのですよね。お誕生日当日にお祝いすることはなく、誕生日も普通の日だったと話されます。あうんではそんな皆さんのお誕生日をささやかながらお祝いしております。ハッピーバースデーの歌に合わせて手作りケーキのロウソクを吹き消していただいたら、記念撮影。皆さんいつも良い笑顔をしてくださいます。お誕生日はいくつになっても大切な日。年をとるにつれて、あうんでの誕生日写真が増えていく…これって素敵な年の重ね方ですよ。そして皆さん、数年分の写真を見比べても本当に見た目が変わらないんです!本当に、年を取る(減らす)ことにしているのかも!?



赤飯、お吸い物、筑前煮、なます

## 日々の食卓より



正月明けの1月4日は、新年にふさわしくお赤飯でした!お赤飯は甘納豆派と小豆派に分かれますが、あうんでは言うまでもなく甘納豆♪そして5日には七草粥ならぬ七草の炊き込みご飯。季節のお食事で英気を養って、この1年を元気に過ごしていきたいですね。

七草ご飯、から揚げ、南瓜煮  
ごぼうサラダ、イナゴの佃煮



## こぼれ話

上記で紹介したイナゴの佃煮は、職員の東北土産です。なんと3匹で1日分のカルシウム!しかし姿はバッタです。利用者さんの中には、よくよく見つめた末にギブアップした方も。その反応が見たくてお土産に買ってきています☆