

# あうんだより

デイサービスセンターあうん広報 / 令和6年12月

相談員 杉澤 琴美

何もなくても気忙しい年の瀬。あうんは2024年を全力で駆け抜けました！  
今号では、先人の知見に思いを馳せる11月の活動を振り返っていきます！

## 漬け物プロジェクト!!



今年にあうんの初挑戦、漬け物づくりに取り組んでいます。我々の目標は、  
便利なインターネット等に頼らず、利用者さんに一から十まで全て教えてい  
ただいて、美味しいきゅうりの粕漬けを作ること。

スタートしたのは8月、あうん畑にたくさん実ったきゅうりを塩漬けにして保  
存していました。さて最高気温が10℃を下回る11月が到来、いよいよ漬け物  
づくり本番です！！

…と、ここまで来て問題が発生。漬け込む粕の分量がわからないのです。  
「酒粕とザラメ」と、ここまでは利用者さんが口を揃えておっしゃるのでわ  
かっていました。しかしその割合は？となると、利用者さん誰一人として記  
憶が定かでないのです。「そんなこと忘れちゃったわ」「さあ、覚えてない  
な」と。

国家機密？門外不出？我々は困りました。禁じ手のインターネットに手を出  
し、色々な人の作り方を調べると、分量はまちまち、焼酎やみりんや味噌を  
入れる作り方で…もはや迷宮入りです。正解はいったいどこにあるので  
しょう！？

しかし、あるとき我々は気づいたのです。正解など初めから無いんだとい  
うことに。漬け物は家庭の味。正解などなく、その家庭ごとの味があるだけ。  
それに利用者さんたちが漬け物づくりを代々教わってきた過程では、何gと  
表示される計りではなく、樽や枡やコップなどで測ったり目分量や味見した  
りして決めていたのでしょう。割合は？と聞き出そうとしたのは、我々の常  
識の押し付けだったのです。

そこで、あうん漬け物プロジェクトは路線変更！あうんの味を決めること  
に目標を再設定しました。酒粕1kgに対してザラメ1kg、500g、200gの3種類  
の割合で漬け込み、利用者さんと一緒に試食会をして最も美味しかった割合を  
あうんの味と認定します。

11月21日、この日は女性利用者さんが多い日で、3グループに分かれて漬け物  
づくりに取り掛かりました。毎年やってるよ！と意気揚々な方や、久しぶり  
過ぎて探り探りな方、見たことはあるけどやるのは初めてという方も。  
樽ではなくタッパーを使用したのでご自宅でやるのとは勝手が違っていたと  
思いますが、皆さん協力して楽しく作業していました。

3種類の漬け物は冷蔵庫へ。完成は2週間後です。どの味が利用者さんたちの  
記憶を揺さぶることになるのか、楽しみです！



## 利き味噌汁



今年1月の大寒に、あうんで初めての挑戦で味噌作りを行いました。10か月経  
過して、いよいよ封印を解く時期がやってきました。

手作り味噌の味を検証するため、いつも味噌汁を作っている市販の味噌を  
使って2種類の具なし味噌汁を飲み比べしてみます。

まろやか、深みがある、余韻がある、ソフトな感じ…と利用者さんから様々  
な感想をいただきました。中には、市販の味噌のほうがいい、違いがわから  
ない、という意見もあり、これもまたリアルな感想だと思います。

大豆と麴と塩でこうなるの、すごいよね」とおっ  
しゃった方がいました。醗酵の力は、専門家でない  
限りほぼ未知の世界と言っても過言ではありません  
よね。他の方は、「田舎だったから作るしかなかった  
んだ」とおっしゃいました。毎日の食卓に欠かせ  
ない味噌を自力で賄っていたことは、本当にすごい  
ことです。何世代も当たり前のこととして家庭で受  
け継がれてきた技術が、便利さと引き換えに失われ  
つつあることも感じます。

現在は毎日の昼食で手作り味噌汁をお出ししていま  
す。あうん手作りの醗酵パワーで利用者さんたちは  
今最大に元気です！！



## こぼれ話

経験があることを活動に取り入れることはとても大事なことです。心が動けば  
体が動く。手指に力が入りにくい方や立つのが億劫な方も、馴染みある「漬け  
物」や「味噌仕込み」に心動かされ、やりたい！という気持ちで活動に向き  
合ってくれます。記憶が刺激されて初めて聞く思い出を話していただきます。  
この活動がなかったら、この記憶が掘り起こされることもなかったかも…と思  
うことも。

来年も「楽しい！」をたくさん共有できるよう精進してまいります！！