

# あうんだより

デイサービスセンターあうん広報 / 令和7年2月

相談員 杉澤 琴美

例年なら酷寒のはずが、時期外れの暖気に見舞われた1月の活動をご紹介します！

## 大寒の味噌仕込み



昨年の大寒に初めて挑戦した味噌仕込み。10ヶ月かけて見事に熟成し、11月には味噌汁の試飲会を行い、以降は毎日の昼食に使用してきました。2年目となる今年は、大豆から手作り。あうん畑で丹精込めて育てた大豆が味噌になる日を心待ちにして保管されていました。今回使う大豆は約3.5kg。ここから出来高15kg分、100%あうん産の味噌を目指します！

味噌仕込みを実施したのは大寒の翌日の1月22日。あらかじめ水に浸して煮ておいた大豆は昨年の2.5倍、実際見るとすごい量です。ジップロックに小分けにして、手でもみもみして潰します。袋の中で逃げ惑う大豆たちにしびれを切らした利用者さんから「踏んだらいいんじゃない？」という声も一度ならず聞こえてきましたが、なんとか手で頑張っていました。利用者さんがご自宅で作っていたときは臼と杵で潰していたのだそう。一年分として4斗樽に仕込んだというのですから、気の遠くなるような量だったでしょうね。ジップロック1つ分でも気が遠くなりながら豆つぶしはなんとか終了し、麴と塩と混ぜ合わせていきます。耳たぶくらいの柔らかさに調整し、大きいまん丸おにぎりにしていきます。おにぎり聞いて本当に超特大の三角おにぎり型を作ってくれた方も。こんなおにぎり食べてみたい！

樽の底に味噌団子を叩きつけて、空気を抜くように詰めていきます。べっちんと勢いよく投げつける方、べちんと優しく放る方。味噌づくりで一番盛り上がった場面でした。

利用者さんの愛情も一緒に詰められた味噌は、これから10か月間の眠りにつきます。この味噌を美味しくいただけるように、皆さん元気で過ごさなきゃいけませんね。昨年の味噌の醗酵パワーが腸内で大活躍しているので、きっと大丈夫です！



## 五平餅作り



五平餅は、炊いたご飯を潰して焼き、味噌だれをつけて食べる中部地方の郷土料理。誰も実際見たことも食べたこともないのですが、何でもやってみようの精神で調理に取り掛かりました。皆さん初めてなのに、慣れた手つきで手早く団子を作り、フライパンで焼いてこんがりいい香り。かける味噌だれは擦りたての胡麻に、あうんで作った味噌！この時点で美味しさ確定でしょう。いよいよ実食。本場の五平餅に近いかどうかはわからないけれど、甘じょっぱくて香ばしい、想像した通りの美味しさでした。これで、「五平餅食べたことある？」と聞かれたら、「ある！！」と答えられますね。



## 日々の食卓より



2025年の始まりを彩った昼食のご紹介です。年明け6日はお赤飯をメインにお正月らしく華やかに。筑前煮やなますはご自宅でたくさん召し上がったと思いますが、あうんのは別腹ですよ。翌日の7日は七草粥ならぬ七草ごはん。ごちそう続きで疲れた胃を休めます。美味しく食べることは元気の源。今年もあうんの食事で元気に過ごしましょう！



赤飯、筑前煮、なます、お吸い物



ひじきサラダ、鶏のボン酢煮&ゆで卵、あうん産漬物、大根のきんぴら七草ごはん、お吸い物

## こぼれ話

利用者さんがよくお話しになる子ども時代の思い出は、冬のエピソードが多いように感じます。山の中に住んでいたから毎日朝から晩までスキーをした（家の隣が山！）、納屋の屋根からソリ滑りをした（危険！）、-30℃になると学校が休みだった（大喜び！）などなど、酷寒の豪雪地帯だからこそ体験できるお話ばかり。利用者さんたちが子どもの頃は今よりもっと冬が厳しかったというのに、心の豊かさは常にあり、思い出はいつも輝いています。時代は流れ、当時の少年少女たちは現在、寒さが大の苦手です。雪なんか無くてもいい！と話しています。