

苔の森の水と太陽の山里
佐久穂ぐるめ新聞
http://chomin-kitchen.jp/
町民キッチン 検索

さくほをもっと知ってほしい好きになってほしいから

さくほには日本一の白樺林が、天空の釣り場八千穂レイクが、花ももの咲くメルヘン街道が、浅間山を背景に黄金色に輝く田んぼがあります。北八ヶ岳から流れ出す清らかな水が、燦々と陽が降り注ぎ豊かな実りをもたらす大地があります。高原育ちの果実に野菜、信州サーモンやきつね、たやつハム、お酒や味噌・醤油などおいしいものもたくさんあります。こんなにもたくさんいいところが、いいものがあるのに、「さくほ」は果たしてその魅力が十分にわかってもらえているでしょうか？ わたしたちは、伝えられているのでしょうか？ さくほをもっと知ってほしい、来てほしい、そんな思いからさくほファンづくりプロジェクトが始まりました。



サーモンずりリアル 八千穂産 佐々木さん



あなたの「いいずら」を大募集!

「いいずら」は自分がよいと思うものを人に薦めるとき、この地方独特のコトバ。自分が育てているもの、好きなもの、お気に入りの場所…。皆さんの「いいずら」を集めて、合併10周年の節目に世の中に「さくほいいずら」として発表したいと思っています。

町民の皆さん、あなたの「いいずら」を教えてください。投稿をお待ちしております。文章でも、絵でも、写真つきでも、「○○○いいずら」(○○○)にお好きなものを入れてとして、それが好きなわけや、どんなに好きかなど、コメントを添えてください。

さくほファンづくりプロジェクト始動!!



投稿先 アンテナさくほ わたしのいいずら係
郵便 〒384-0798 佐久穂町畑164番地
ファクス 0267-88-3958
メール rikitake@town.sakuho.nagano.jp
ウェブサイト 信州南佐久さくほ.JP



味わいコラム mini
完全版はウェブサイトです!

撮影協力：町民キッチンヒロシーナ

野菜を食べて育てて健康・長寿! さくほに暮らす幸せ

小須田武彌さん
たなへ診療所 医師 田邊 哲さん

小須田さん：わたしは退職してから大日向に来たんですが、10年くらい東小の給食の野菜を8人のグループで全部提供してました。餅つきのもち米やきび、味噌なんかもね。学期ごとに感謝祭に呼ばれて感謝状をもらって、子供達と一緒に給食をいただく、それがうれしかったですよ。

田邊さん：うわー、それはすごいですね。うちの娘たちも通わせられたなあ。

小須田さん：子供はやっぱり地域の宝だから。若い人や子供が増えるってことは、大事なんだよ。

田邊さん：ぼくも、ここにたなへ診療所を開くとき、内科に加えて小児科を置くことで



佐久穂町 佐久穂

「佐久穂町に住もうかな」と思う若い夫婦が増えたら、町づくりのちよつとしたお手伝いになるんじゃないかと思いました。ぼくの実家は東京ですけど、ぼくは佐久総合病院に就職してこちらに来て、佐久穂に住んで本当によかったと思っています。水道の水が冷たくておいしいし、夜はちゃんと暗くて静かだし、星座がわからないほど星がたくさん見えるし…。

小須田さん：本当に、抜井川の水はおいしいもの。わたしも、ジーバ共和国っていう農業体験のお世話係をしているんだけど、ここに来て、山や畑での楽しい体験を通じて、佐久穂町を知って移住してくる人が増えたらいいと思います。

田邊さん：佐久穂町もそうですが、地方は人口当たりのインフラがすごく充実しているんです。保育園や病院、老人保健施設、図書館、何でも。そして、自分や知り合いが育てた野菜や魚を食べられる。皆さん気づいていらっやうかどうかわからないですが、すごく豊かなことですよ。それに佐久穂町は畑仕事があるから、高齢者の方が健康なんです。ぼくは医師として、高齢者の健康維持のために野菜と魚を食べて、リズムある運動(歩くこと)で十分を行うこと、仕事ややりがいを持つことが大切だと考えています。皆さん野菜は育てているし、直売所にもたくさん売っているし、運動や散歩をするところには事欠かないし、魚はこんなにおいしい信州サーモンがありますよ。

小須田さん：この町で引き継いでいきたい大切なものひとつは、50年の歴史がある健康管理制度だね。集団ヘルススクリーニング



もあれど、病気になるようにするにはどう生活に気をつけたらいいのかが、住民の中に様々な普及・啓発活動の担い手になる衛生指導員や健康づくり委員会を活動してきた。わたしも、ちょうど合併したころから委員をやっているけれど、田邊さん：全国的にも有名な「長野モデル」のベースになる取り組みですよ。長野県はほかの自治体に比べて、医療費が抑制されていて、健康寿命が長いんです。

小須田さん：健康を守りながら医療費を下げるということは、地域にとっても大事なことだと思っ、「この予防活動は世界に誇れるレベルであり、全国的に見ても男性がこの活動に携わるケースは少ないので、ぜひ続けてもらいたい」と言われるんだよ。時代に合わない部分は見直しをして、何とか続けられるといいんだけどね。

田邊さん：そのためには町の皆さんが、この予防活動の取り組みが自分の親のために子のためにやっていくに本当に価値のあることだと、再認識していかたいんですよ。自分たちのやってきたことを信じて、心から誇りを持って子孫々に宝として伝えていく。実際、死亡診断書に病名ではなく「老衰」と書かれる方も多く、それは亡くなる間際まで健康だということなんです。

小須田さん：そうですね。健康とは、個人の幸せだけではなくて、町の幸せ、国の幸せにもつながっていくんだ。これからは、先生たちのような若い人たちに、そういうことを担ってほしいですね。

田邊さん：まだ、引き継いでもらっていないのだから、いろいろな教えてください。

こちらは対談の一部で、完全版は町民キッチンのウェブサイトに掲載しています。ぜひご覧ください。町民キッチン 検索

ばん工房 もりのかおり 地元のブルーで、小麦粉で、おいしいばんができました!



ご紹介のばんのお求めは佐久穂町農産物直売所・まちの駅で。

1 ぶるーんじゃむばん
佐久穂産ブルーをジャムにしてばんに巻き込み、玄米フレークをトッピングしました。

2 佐久穂ぶるーんばん
佐久穂産の生ブルーをピューレにして生地混ぜ込んだばん。油を使わず、脂肪やミネラルがたっぷりの少しハードなばんです。有糖のみ入り。

3 国産ラム酒漬けオーガニックドライフルーツのばん
佐久穂産小麦粉「春よ恋」で焼きました。国産ラム酒に漬けた佐久穂産ドライブルーやドライフルーツ、有糖のみがたっぷり入った人気のばんです。

秋のおいしい NEWS



須田農園 さくほ育ちのブルースイーツ!

新発売

完熟ブルーを使った須田農園のジュレが、9月にまちの駅で販売され好評でした。これからの季節に向けパウンドケーキを試作中。手土産にもぴったり、待ち遠しいですね!

里味の宿「白石」 信州ひすいそば 新そば収穫



まもなく新そばの季節到来! 11月は新そば月間で、町の各所で催事があります。

里味の宿「白石」では、11月16日に大日向「信州ひすいそば」収穫祭が行われます。長野県下でも有数の栽培面積を誇る大日向地区で、打ちたての信州ひすいそばや里山の味覚を味わいにぜひお越しください。

里味の宿「白石」 TEL 0267-86-4844

りんごのスイーツ召し上がれ



真っ赤に色づいたりんご、今年もおいしく実っています。秋をじみじみ味わうスイーツをどうぞ。

アップルシナモンゼリー 400円(税込)
アップルのゼリーに、佐久穂のりんごのコンポートとパナアイスを入れて、ハーモナイズ TEL 0267-88-4039

りんごパイ 400円(税込)
サクサクとした生地とりんごの甘酸っぱさ、佐久穂のドルチェや紅玉等で作りました。たかたんぼ TEL 0267-88-2933

りんごとキャラメルのパウンドケーキ 150円(税別)
佐久穂のりんごをたっぷり使って、しっとりとした生地焼き上げました。ヒロシーナ TEL 0267-86-2465

りんごとキャラメルのパフェ 650円(税込)
シナモン風味のりんごシロップ煮と、ほろ苦いキャラメルの味わい深いパフェ アルペンローズ TEL 0267-86-5810

りんごの季節



りんご狩り@アップル草間
真っ赤なりんごをもち、広い園内で秋を満喫してください。
入園料300円、持ち帰りは1kg 500円(11月中旬まで)、直売もあります。

J&Aアップル草間 TEL 0267-86-4652

りんごやSUDAのシードル さくほの恵みギフトに!



シニアソムリエでもあるりんごやSUDAの須田治男さんが、シードル(りんごを発酵させた発泡酒)を作りました。紅玉40%、サンフジ30%、シナノゴールド30%で作られたシードルは、酸味と甘みのバランスが絶妙です。大切な方へ、そして、自分へのごほうびにも、さくほの恵みギフトをどうぞ。数量限定です。

佐久穂のデロワール(気候風土)を、ゴッパと詰め込んだ一本になりました。

須田治男さん