



# 夏の健康食材 オクラを使った明太子炒め&サイダー寒天 暑い日にぴったりのひんやり食感



明太子炒めはおつまみに、寒天はデザートにいかが

**市** 木地区の特産といえば『オクラ』。この旬の食材を使った『明太子炒め』と、□あたりの良い『サイダー寒天』を紹介してくれるのは、市木地区・内ノ畑にお住いの山田クミ子さんです。

オクラ料理を作り始めて約30年。最初は切つてご飯にのせるだけなど、簡単な調理でしたが、もっと市木のオクラが有名になったり、生産者のPRになるようなおいしい料理ができないかと考えて作るようになりました。

調理方法はいたって簡単。明太子炒めは、オクラを塩もみして湯がき、斜め半分に切ります。次に明太子を炒め、色が変わったらオクラを入れて軽く混ぜます。あとは味りんを小さじ2杯入れて炒めれば完成です。

サイダー寒天は、まず寒天を300CCの水にもどしておきます。オクラは塩もみしてさっと湯がき、100CCの水を入れてミキサーに

かけます。鍋の寒天液に砂糖を入れてよく煮溶かし、人肌の温度に冷ましておきます。そこにミキサーにかけたオクラを入れて混ぜ、サイダーを入れます。あとは器に入れて冷ませば完成です。

「明太子炒めは、明太子の分量が味を左右するので一番大事。寒天は、オクラの色を生かすために、煮溶かした寒天液を冷ましておくのがポイントです」とクミ子さん。オクラは加熱しすぎると、色が抜けてしまうので注意が必要だとおっしゃっていました。

コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑えるなど、さまざまな働きを持つ健康食のオクラ料理。皆さんも試してみませんか。



市木地区・内ノ畑  
山田クミ子さん  
とにかく料理が大好きで、オクラを使った料理のレパートリーだけで、約20種類はあります。



# 不動の心で 静かなる武道「弓道」 弓道は自分との闘い

**老** 若男女が誰でも楽しめる弓道。福島地区・上小路にお住いの田上美和子さんは、今年6月に開催された県民総合スポーツ祭の弓道女子個人の部で見事優勝を果たしました。

高校時代に始めた弓道。卒業後は、競技からしばらく離れていましたが、弓道教室のチラシを見たことをきっかけに、未経験者のご主人と一緒に再び弓道を始めました。今ではご主人と一緒に練習を重ねています。家にいるとよく弓道談義が始まり、お互いにアドバイスをし合うそうです。

田上さんは現在、福島中学校の弓道部も指導しています。「生徒たちの成長を感じたり、成績が上がるとすごくうれしいです。自分がやるより、教える方が面白いですよ」と話す田上さん。8月に開催された九州中学生弓道大会では、女子が団体優勝、男子が団体準優

勝、そして個人でも好成績を収め、電話越しに結果を聞きながら大喜びしたそうです。

競技者としても四段の腕前を持つ田上さん。「弓道はどれだけのに当てることができるかを競うだけではなく、立ち振る舞いや作法も弓道にとっては大事な要素。形がきれいでなければ認めてもらえない」と奥深さを語ります。

礼儀、正射、心など多くの要素が求められる弓道。「理想に近づけるように、今後も自身の技を磨きながら、夫婦そろって歳を重ねても続けていきたいですね」と笑顔で話してくれました。



福島地区・上小路  
田上美和子さん  
矢が的に当たったときの音を聞くと気持ちいいです。皆さんも弓道を始めてみませんか。



練習は本番のように