



# スタミナ満点 国産ニンニクの大葉包み揚げ

## 焼酎のお供にぴったり



外はカリッと中はしっとり

### 夏

の疲れを引きずり、気温の変化で体調を崩しやすいこの季節。スタミナ満点なニンニクを使った料理を紹介してくれるのは福島地区・仲町にお住まいの立本良子さんです。

料理を作り始めたのは約8年前。きっかけは友達との会話の中で、疲労回復にはニンニクが良いという話で盛り上がったことです。それから、どうせ作るならなるべく大きなニンニクを使ったものが良いということで、国産のニンニクにこだわって作った『大葉包み揚げ』が完成しました。

調理方法はとても簡単。まずニンニク1かけを縦半分に切り、芽を取ります。次に半分に切ったニンニクを大葉半分で巻き、つまようじで留めます。それから水で溶いた天ぷら粉にくぐらせ、油でカラッと揚げます。あとは塩や抹茶塩など、お好みの味付けをするだけです。



福島地区・仲町 立本 良子さん  
主人の飲み仲間に食べてもらうといつも大好評です。おつまみに最適ですよ。

- 材料2人分**
- ・国産ニンニク… 1玉
  - ・大葉…………… 6枚
  - ・天ぷら粉…………… 50g
  - ・水…………… 適量
  - ・揚げ油…………… 適量

「なんといっても揚げたてが一番おいしいです。ニンニクは臭いが強いので、扇間などはなかなか敬遠しがちですが、レンジで20〜30秒温めると臭いが軽減されますよ」と良子さん。

自身が接客業をしているので、こつこつ配慮は当たり前。取材時にも気を使ってくれました。

一度食べたなら癖になる味の国産ニンニクを使った大葉包み揚げ。季節の変わり目の疲れた体に試してみませんか。



# 手作り尺八が奏でる日本の響き

## シンプルな楽器が織りなす奥深い音色

### 竹

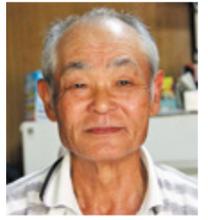
を使った日本の伝統的な楽器として現代に生き続けている「尺八」。この尺八を手作りし、演奏を楽しむのは、本城地区・上代田に住む金丸勇さんです。

金丸さんと尺八との出会いは20年ほど前。たまたまテレビで尺八作りを見かけ、見よう見まねで作ったのが始まりでした。本格的に作りだしたのは今から7年前の還暦を迎える頃。軽い脳梗塞を患ってしまった、それを機にリハビリを兼ねて作るようになりました。

これまで制作した尺八は100本以上。竹を根元から掘り起こし、火にあぶり油抜きをします。そこから穴を開けたり、竹の中をヤスリで磨いたりして仕上げていきます。作り始めた当初は、音程が合わずに苦労したそうですが、穴の大きさや位置を変えたりといういろいろ試行錯誤しながら、3年前にようやく思い通りの音程を出せるようになったそうです。

若い頃にはハーモニカを吹いたり、ギターを弾いていたという金丸さんは尺八演奏もお手の物。自宅は山に囲まれ、周りには民家もないため、「周りを気にせず思う存分練習できるのがよかったのかもしらんね」と話します。お気に入りには北島三郎さんの曲だとか。

また、尺八は健康にも良い楽器だといわれ、「呼吸法を学べるし、指を動かすのでボケ防止にもつながるから一石二鳥だね」と笑顔で話す金丸さん。「お酒と尺八が毎日の楽しみ」と、充実した日々を送っています。



本城地区・上代田 金丸 勇さん  
尺八作りは穴の位置が重要です。材料の竹は水分をあまり含まない冬のものを使います。



一尺八寸(約54.5cm)が標準の長さであるため尺八と呼ばれる。