

**優** 雅かつしなやかに、時に激しく舞うこともある日本舞踊。福島地区・小路にお住まいの水元美保さんは、日本舞踊藤間流の名取です。

水元さんが踊るのは、古典と歌謡曲の2種類に分かれています。古典は一曲が15分から20分ほどかかり、練習も3か月ほどかけて行います。歌謡曲は、5分ほどの短い踊りで、1カ月の間に2曲ほど練習します。どちらか一方ばかり練習するのではなく、両方をバランスよく練習することが、上達につながるのだそうです。

日本舞踊を始めたのは20歳。その後、日本舞踊から離れた時期もありましたが、20年前、藤間栄輝先生と出会い、再び日本舞踊を始めました。その後、熱心に練習を重ね、平成11年8月に先生となるための名取の試験に合格。藤間輝優の名取名をもらいました。現在市内の敬老会や文化祭などで日本舞踊を披露するほか、指導者として小学生から大人まで教えています。

「名取となり、人に教えるようになって、教えることが自分を育てることにつながっていることを実感しました」と水元さんは話してくれました。



ゆうゆうの森で日舞を披露。多くの方に日本舞踊を見てもらえるよう日々の努力をおこたりません。



踊ることが生きがい、  
これからも踊り続けたい。

みずもと みほ  
**水元 美保**さん / (59歳)

【ニンニク】

においの成分アリシンは整腸作用や食欲増進効果が、またスコルジニンと呼ばれる成分は疲労回復に役立つビタミンB1の働きを高めます。さらに、オリゴ糖やフラクトオリゴ糖、カリウム、ビタミンB6などの栄養素はコレステロール抑制などに効果があるとされています。



純一さん「自慢の地産地消」

【ジャポニク】

**テ** ニスボールの大きさをはるかにしのぎ、1片の重さ80g以上にもなるというジャポニク。栽培しているのは大東地区・市ノ瀬1区にお住まいの江藤純一さん(53歳)。会社勤務の純一さんは「土いじりが趣味」。3年前から知人に勧められたジャポニクを栽培しています。ジャポニクは10月に種を植えつけ、翌年5〜6月に収穫。「花が咲く寸前を見極めてつぼみを切り落とすのが栄養を十分に取り込ませるコツで、難しいところ」と純一さん。雑草から病気が入るのを防ぐためマルチシートで表土を覆っていますが、それでも生えてきた雑草を抜く作業が欠かせません。根腐れさせないため、畑の水はけにも気を使います。さらには「連

作障害を防ぐための方法」も思案中です。強いにおいのため敬遠されがちなニンニク。ところがこのジャポニクは、次の日においが残らない「無臭ニンニク」だということ。これを食べた友人からも「においが残らない」と好評を得ました。調理方法は「塩ゆでにして粗塩を食べるのが一番です」と妻のりえさん。普通のニンニクに比べて水分が多く、火を通すとジャガイモのようにホクホク甘くなるのだそうです。「肉じゃがに入れてもいいですよ」とも教えていただきました。「においも残らないから女性にも食べてほしい」と話す純一さん。これからの目標を「1個のニンニクに1片80g以上のものが4片できたら最高」と答えてくれました。

簡単レシピ

ジャポニクの塩ゆで

今回は江藤さんご夫妻お助めの塩ゆでをいただいております。ただし、食べすぎには気をつけましょう。



- ◎材料
- ジャポニク 3〜4片
  - 水 1リットル
  - 塩 一つまみ
  - 粗塩 適量
- ◎作り方
- ① ニンニクの皮をむき、大きいものは適当な大きさに切る。
  - ② 水を張った鍋に塩を一つまみとニンニクを入れ、水から煮る。
  - ③ 6分ほどゆで、ニンニクにつまようじが刺さるようになったら鍋から上げる。ゆで過ぎないように気をつけましょう。
  - ④ 粗塩をつけていただく。