



フレッシュハーブを使い、虫さされや痛み止めに効くアロマローションを調合中。

中央公民館講座 アロマ教室

毎月、第2木曜日、中央公民館ではアロマ教室が開かれています。アロマとは『芳香』という意味であり、花・葉・樹木など植物のもたらす心地よい香りのこと。同教室ではこれら植物の精油を使い、生活に役立つアロマクラフト（化粧品やホームケア用品）作りを楽しんでいます。

精油とは、どんなものなのでしょう。講師の新井照代さんにお話を伺いました。

「精油は植物から抽出した天然素材で、有効成分を多く含む芳香物質です。細菌やウイルスの活動を抑えたり、傷や炎症を治したりする働きがあるんですよ」とのこと。同教室ではこの精油を用い、せっけんや虫よけ剤、痛み止めなどを作るほか、

殺菌・消臭・防カビなどの知識も学ぶことができます。精油を使ったアロマクラフトのよさは何より安全であるということ。植物由来の成分であるため、体に害をもたらしません。

同教室に参加している高倉早由美さん（福島地区・桜ヶ丘在住）は「アロマを学んでから、市販薬を買わなくなりました。敏感肌のわたしでもアロマ化粧水を違和感なく使えました。子どもにもアロマローションを使っていますが、ここ2年ほどインフルエンザにも無縁です。体調に変化があると先生に対処法を教わることもあるんですよ」と話します。

同教室は9月末まで開催（随時受付可）。アロマで優しい生活を送りませんか。

生活の名人

ザ・スロウライフ



Essential Oil



アロマ教室講師 **新井 照代**さん
 (社)日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター・環境カオリスタなどを有する。アロマ環境普及のため、市内でサロンを営む。

ザ・スロウフード

義一さんの
竜宮城の
ムカデノリ

名称／キリンサイ
 紅藻類ミリン科キリンサイ属の海藻。外洋に面した水深10m以上の岩礁上に生育する。生体は濃紅色。形がムカデに似ていることから「ムカデノリ」と称されるが、同じ紅藻のムカデノリ科ムカデノリとは別物。

キリンの角のような枝をニヨキニヨキと突き出しながら、岩に生えるムカデノリ。

市木地区・舩にお住いの鶴田義一さんの夏はムカデノリの収穫の季節です。鶴田さんの採るムカデノリは実はキリンサイという名前が正式名称です。その名のおり空想上の動物である麒麟の角のような見た目をしているところからキリンサイ（麒麟菜）という名前になりました。

ムカデノリの収穫は6月1日が解禁日。それから7月まで収穫は続きます。水深10m未満の浅瀬の岩に生えるので、干潮のときには水の上に顔をのぞかせます。ただ、ムカデノリは岩にくっつく力があまりない海藻。強い波が来ると、巻き上げられた砂で簡単に流されてしまいます。そのため、台風などが来るとほとんどが流されてしまうのです。このような理由から収穫量はあまり多くはありません。

「今年は水温が低いせいか、あまりムカデノリが採れなかったね」と鶴田さんは話します。収穫の難しいムカデノリはとても貴重な食べ物なのです。ムカデノリの一番有名な食べ方はみそ漬けです。寒天のような見た目をしっていて、作り方もよく似ています。もともとは保存食でしたので、昔は塩辛く作っていました。しかし現在は、あまり塩は使わずみその味をほどよく味わえる珍味として食べられています。

鶴田さんは「海に潜ると竜宮城みたいに見えるのでやっぱ楽しい。それが夏が来るとムカデノリを採る理由だね」と笑いながら話していました。



貴重な海の恵みを
いただきます。



【写真レシピ】

ムカデノリのみそ漬け
 ご飯のお供・お酒のお供にぴったり

◎材料

- ・ムカデノリ……………100g
- ・水……………1升
- ・塩……………少々
- ・みそ……………適量

◎つくり方

- ①ムカデノリをよく洗い付着しているゴミなどを落とす。
- ②100gのムカデノリを1升の水でゆづり煮つけていく。
- ③ムカデノリが溶けたら、塩を軽く敷いたトレーに流し込み、冷やして固める。
- ④固まったものを一口大に切り出し、みそに漬ける。
- ⑤3日ほど漬けたらできあがり。



つるた としかず
鶴田 義一さん（69歳）

舩の海にウエットスーツを着て、潜る毎日です。海の中はきれいなのでいつも見ている飽きないですね。