



愛用の2台の自転車。これからも一緒に走っていきます。

# ザ・スロウライフ サイクリングが作る人の輪。 仲間と一緒に走るのが楽しみです。

## 生活の名人



Helmet



武田 和敏さん (47歳)

北方地区・東上池にお住いの武田和敏さん。自宅である木工所で働きながら、サイクリングを楽しんでいます。

8年前、病気にかかり健康のため何か始めようと考えていたところ、同級生からサイクリングを紹介されたことがきっかけとなり、走り始めた武田さん。今では、綾町で開催されている綾センチュリーランのほか、大分県のツール・ド・国東といった県外の大会にも参加するベテラン選手です。「最初は健康のためでしたが、今で

は走ることが楽しみになりました。大会では長距離コースを走らないと落ち着きません」と笑顔で話す武田さん。「サイクリングを通じて多くの仲間ができました。みんなと一緒に走り、達成感を分かち合う瞬間が何より充実しています。仲間が自転車に乗って家に遊びくるので、そのときは串間の食材でいつももてなしています。これからも、仲間とのつながりを大切にしていきたいですね」と話してくれた武田さんの家は、今ではサイクリング仲間の集う場所。たくさんの笑い声がい



# 自然が育てた わらびをいただきます

暖かな日差しが降り注ぐ4月、野山のあちこちで顔を出し、春の訪れを告げるわらび。今回ご紹介するのは加藤スズカさんいちおしのわらびです。

わらびは、山の斜面などの日当たりのよい場所に群生するため、山菜採りなどで人気の食材。加藤さんのお宅でも、わらび採りは春の恒例行事です。「昔は道端などでも採れていたけれど、最近は見なくなりまして。でも、山に行けばまだまだたくさん見つかるので、今でもわらびは毎年採りに行っていますね」と話す加藤さん。採ってきたわらびは、いため物や煮しめ、てんぷらにするほか、みそ汁にも入れて食べています。

加藤さんは「この年になると楽しみを持つことが大事。山に行つてわらびやぜんまいなどを採ることは今

でも楽しみです。また、適度な運動にもなるので健康にもよい。これからもずっと続けていきたいですね」と話していました。

さて、わらびなどの山菜を食べるときに気をつけなくてはならないことは、しっかりとあく抜きをすること。一般的にあく抜きの方法は、重曹や木灰を混ぜた熱湯にわらびを入れて一晩置きます。その後、水で洗いさらに半日ほど水につけると、あく抜きは完了です。今年の春はぜひ、山菜料理に挑戦してみてください。

# スズカさんいちおしの わらび

名称「ワラビ」コバノハヤブ科の一種。草原、谷地、原野などの日当たりのよい場所に群生する。山菜採りなどで人気の食材。



加藤 スズカさん (68歳)

大東地区・大平にお住いの加藤スズカさんの趣味は山菜採り。採ってきた山菜で作る料理が健康の源となっています。

### 【写真レシピ】

わらびのいため煮  
さっぱりした味つけで、わらびの風味を楽しみたいと思います。

#### ◎材料

- わらび……………1束
- 水……………適量
- しょうゆ……………適量
- 砂糖……………適量
- みりん……………適量

#### ◎つくり方

- ①あく抜きしたわらびを油がなじむくらいいためる。
  - ②調味料を加え、水気がなくなるまで煮込む。
- ※お好みで、にんじんや油揚げなどと一緒にいためてもおいしいです。