

北秋田市地域おこし協力隊 コラム Vol. 3

私が北秋田市に移住して初めて取り組んだこと、それが「いぶりがっこ」。今回は、私の師匠である「戸沢澄子さん、アサおばあちゃん」をご紹介します。

秋田県民の皆様ご存知の通り、秋田県南では昔から作られてきた「いぶりがっこ」。それを、約20年前から研究熱心なアサおばあちゃんが試行錯誤を繰り返し、ただ県南の味をまねるのではなく「お茶受けにもなって、たくさん食べられる味、パリパリした食感」を目指してできた戸沢家の味。それを、澄子さんはしっかりと引き継いできました。澄子さんは、この味を独占するのではなく、もっとたくさんの人に食べてもらいたいということで、私にもご指導くださっています。

今年初挑戦の、自分のいぶりがっこ。戸沢家の味を守りつつ、自分らしさも加えていこうと思います。

完成したら、ぜひご賞味くださいね♪

※次の情報を随時募集中です。(自薦・他薦問わず) 皆さんからのご連絡お待ちしております！

- 郷土料理・田舎料理の達人 ●がっこ名人
- 自慢の農産物 ●山菜採り名人
- 集落で腕利きなおじいちゃん・おばあちゃん
- 提供可能な空家、農地の情報 ●農機具貸出し

【連絡先】 〒018-4301 北秋田市米内沢字七曲23 北秋田市地域おこし協力隊 九島 千春 ☎72-5243



満開の「なでしこ」と、戸沢澄子さん

北秋田市産を食べよう

第2回

今回は、「今が旬の夏野菜でおいしく夏対策」をテーマに、夏バテ対策に有効な旬の野菜を紹介します。

代表的な夏野菜の一つに「えだまめ」があります。えだまめは、大豆同様にたんばく質が豊富で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいるため、夏バテには非常に有効な食材といえます。



秋田県では、平成22年に秋田県とJAGグループが中心となり「えだまめ販売戦略会議」を発足、えだまめ生産量日本一を目指した取り組みを開始し、発足から5年となった平成27年度に、最盛期（7月～10月）における東京中央卸売市場へのえだまめ出荷量が日本一（全国シェア32%）となりました。

北秋田市でも平成27年度に出荷量50トン達成（前年比40%増）し、たくさんのおえだまめが生産・出荷されています。



▲今が旬の夏野菜

詳しくは産直おおいこ（JAG 鷹巣町）☎84-8773まで。

なお、農産物等直売所「産直おおいこ」では、出品者を随時募集しています。

また、これからの季節は水分補給も重要になりますが、真水では水分とともに失われた塩分やミネラルを補給できず、夏バテや熱中症にもつながります。効率的な水分補給にはスポーツドリンク等も有効とされていますが、水分を多く含むトマトやきゅうり等の夏野菜で栄養素と水分と一緒に補給することも非常に有効です。

これらの食材は、7月27日に道の駅たかのす地内にオープンする農産物等直売所「産直おおいこ」の店頭に並ぶ予定です。北秋田市産の農産物を中心に、たくさんのおいしい食材が並びますので、ぜひご利用ください。

第24回参議院議員通常選挙投票所一覧

投票日は7月10日(日)です。大切な一票を投票しましょう！

●投票の際は、投票所入場券に記載されている「投票所」をご確認ください。

●鷹巣第2投票区は、投票所名が変更になりますので、ご注意ください。

▶(変更前)中央公民館 ⇒ (変更後)旧中央公民館

※中央公民館は、市民ふれあいプラザ「コムコム」のオープンにより閉館しましたが、今回の選挙では従来どおりの建物で投票を行います。コムコムではありませんので、お間違えのないようお願いします。

投票区	投票所	投票所の開閉時間	投票区	投票所	投票所の開閉時間
鷹巣第1	鷹巣小学校	7時～19時	木戸石	木戸石児童館	7時～19時
鷹巣第2	旧中央公民館	7時～19時	李岱	合川農村環境改善センター	7時～19時
鷹巣第3	北秋田市交流センター	7時～19時	摩当	摩当活性化施設	7時～18時
南鷹巣	舟場自治会館	7時～19時	鎌沢	鎌沢生活改善センター	7時～18時
栄	サテライトステーションさかえ	7時～19時	米内沢	森吉コミュニティセンター	7時～19時
綴子	綴子基幹集落センター	7時～19時	本城	本城コミュニティセンター	7時～19時
田子ヶ沢	田子ヶ沢セリ集荷所	7時～18時	米内沢駅前	米内沢駅前自治会館	7時～19時
糠沢	糠沢集落会館	7時～19時	大野岱	大沢会館	7時～19時
田中	田中総合センター	7時～19時	浦田	浦田交流センター	7時～18時
坊沢	坊沢公民館	7時～19時	前田	前田駅前自治会館	7時～18時
緑ヶ丘	緑ヶ丘担い手センター	7時～19時	巻刈	根森田コミュニティセンター	7時～18時
今泉	今泉交流センター	7時～19時	吉田	吉田自治会館(旧吉田分館)	7時～18時
前山	前山森林交流センター	7時～19時	銀山水無	北秋田市阿仁庁舎	7時～18時
小森	小森自治会館	7時～19時	荒瀬	荒瀬地区コミュニティセンター	7時～18時
沢口	沢口林業センター	7時～19時	伏影	旧阿仁公民館伏影分館	7時～18時
七日市	七日市基幹集落センター	7時～19時	根子	根子児童館	7時～18時
葛黒	葛黒林業センター	7時～18時	比立内	阿仁農村環境改善センター	7時～18時
上杉	上杉あいターミナル	7時～19時	中村	中村地区コミュニティセンター	7時～18時
合川駅前	北秋田市合川庁舎	7時～19時			
金沢	旧合川公民館金沢分館	7時～19時			

※ の色の付いた投票所＝7時～18時

《お問い合わせ》北秋田市選挙管理委員会事務局 ☎62-6614