



笹賀の世帯数・人口

世帯数 4,797 世帯

人口 10,763 人

男 5,417 人

女 5,346 人

(令和7.1.1 現在)

大人の社会見学

松本平の“食”を学ぶ

12月24日、地域の食文化を学ぼうと、大人の社会見学と題して研修会が行われました。参加者は39人、身近で縁の深い食に関わる4つの事業所見学に、皆、ワクワクです。

まず、最新鋭の食品工場、ゴールドバックあずみ野工場に。主に紙パック飲料のラインを見学しました。安全かつ衛生に、そして環境に配慮して生産されていること、飲み終わった紙パックは、専門の回収窓口で送ることでベルマークと同じ役割をしてくれることを学びました。

た。緑鮮やかな環境の中に建つ綺麗な工場でした。



▲ゴールドバックあずみ野工場

らは、当時のお酒に携わる人々の暮らしぶりをうかがい知ることができました。また、品評会で金賞を受賞したお酒などを試飲し、日本の酒造文化を五臓六腑で感じました。

3番目は、埋橋にある石井味噌です。大手の味噌工場のような設備ではなく、杉の木で作ら

れた大きな味噌桶を並べて、慶応4年から続く味噌蔵で仕込まれています。その味噌桶の横で昼食をいただきました。無添加3年仕込みのさすが味噌屋！と唸らせる豚汁は絶品でした。

最後は、来年130周年を迎える出川の丸正醸造です。こちらの工場は機械化されていますが、多くの手作業も残っています。味噌・醤油を作っていて、共通する麹を混ぜる工程などを見学しました。醤油に関しては笹賀の大久保工業団地に大きな工場があります。こちらの醤油は市内のお寿司屋さんが指定してくるおいしさです。他にも味噌・醤油をベースにした多種多様なドレッシングを手がけ、店頭で販売していま



▲丸正醸造



▶石井味噌



▶亀田屋酒造



▶亀田屋酒造



▲丸正醸造

光城山・長峰山 自然観察ウォーキング

11月20日に自然観察ウォーキングが行われました。参加人数は24人。公民館からバスで出発です。

光城山登山口で案内をしてくれるNPO法人森倶楽部21の森さんと安曇野市地域おこし協力隊の山崎さんと合流しました。お二人は、山を通しての地域の活性化、森林整備などの活動に尽力しています。

さくらコースを登り、光城址から山頂に抜けて、長峰山に向かい、長峰山森林体験センター天平の森で昼食、そして山頂の展望台に向かい、長峰荘コースを下します。

登り始めて、この地形が断崖上になっていることを痛感します。急こう配をくねくねと登ります。

「そろそろ半分くらい来たかや?」「看板があるわ。なんだまだ全然登ってないわ」そんな会話が聞こえますが、ここは春には桜の名所。ところどころ



る気持ちの良い景色が見え始めます。

一歩進めば一歩登る、そして一休み。これを繰り返して中間点を過ぎます。紅葉がまだ残る真っ赤な木々の間を抜けて、遠くまで見渡せる場所にて休憩です。

「もうちよつと行けばトイレあるでね」そんな言葉に励まされながらも、ちよつとが長く感じます。やつと光城の城跡につきましました。山城独特の空堀跡などが残ります。

昼食は天平の森で円揚げに舌鼓を打ち、一休みしてから出発です。

長峰山頂に向かう途中、「今日のために標識を新しくしたよ」と森さんが案内してくれます。



また、長野県は蝶の種類が日本一で、長峰山には蝶の森という、人が手を加えることなくたくさんの種類の蝶が集まる環境作りが行われていました。展望台に着くと松本平から北アルプスまで一望です。その風景を心にとどめ、山道を下ります。ちよつとその足のはるか地下を長野道が通っています。下りは力の加減が難しいので、黙々と降りていきます。ふもとに付き「ああ、着いた」と、皆ほつとしました。思っていた以上に厳しい登山道でしたが、清々しく帰ってくる事ができました。

健康寿命をのばそう!

しつかり噛んで味わうメニュー

11月29日笹賀公民館で食生活改善推進委員の林さん、柳沢さん、本沢さんを講師に料理教室が開催されました。

今回のメニューは煎り大豆のごはん、鶏だんごの具だくさんみそ汁、かみかみサラダ、おはぎ風豆腐だんごの4品。どの料理もよく噛み、減塩でもおいしく食べられるものばかりでした。大豆の炊き込みごはんは、最後にごま油で炒ったちりめんじゃこと青のりをかけることで、より食感が良く風味も増して食べ応えがありました。

日々の食事から意識的によく噛むことで唾液の分泌を促し病原菌などの侵入を防いだり、減塩を心がけることで高血圧を予防することが健康維持には大切です。

サラダはキャベツやセロリなどの葉野菜、ニンジンなどの根菜を軽く茹でてドレッシング(減塩しょうゆ、穀物酢、砂糖、サラダ油、練りがらし)で混ぜ合わせ最後に細かく割いたさけるチーズをのせ完成。

