

案外簡単に作れちゃう「我が家の味」

「味噌づくり教室」が2月3日、茅ヶ崎市中島のコミュニティセンター湘南で行われた。前回は令和2年2月、3年ぶりの開催も6人が詰めかけ人気は相変わらず。講師は根岸恵子さん。先生のソフトな指導で講習会は和やかに進んだ。

しっかりこねて10ヵ月寝かせる

「これが私がつくった味噌です」。先生はビニールラップに入った白っぽい半年ものと茶色の1年ものを掲げた。熟成された「手前味噌」にちょっぴり誇らしげだ。

「さあやみましょう」のかけ声から大豆をクックミンサーでひいて細かくすることから始まった。大豆は先生が18時間以上水につけ弱火で3時間ほど煮て冷水にさらして人肌ほどに冷やしたものを持ってきた。粉碎され粉となった大豆に麴と塩を混ぜ、ビニールの中で手でこね、揉みこむ。足で踏むのもOKだ。力を込めて60回ほど混ぜ合わせる。叩きつけるのも、あり。団子状にしていく。「あした筋肉痛になるくらいしっかりこねてね」と先生。その団子にアルコールを薄く塗っていく。カビ防止のためだ。昔から味噌づくりは「一焚、二麴、三仕込」という。大豆をよく焚いてよく冷やし、しっかり潰すことが



念入りに大豆をこねる受講生ら

手前味噌ですが

教室に参加した受講生ら。

前列右から二人目は根岸恵子先生、左端は市場祐輔事務責任者



左は熟成1年、右は半年の手づくり味噌 ▼

大事だそう。熟成期間は

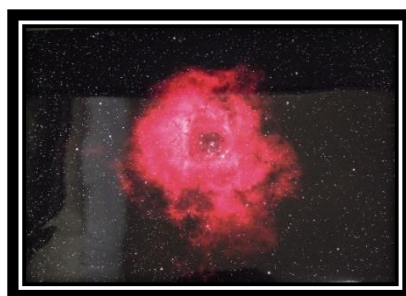
10ヶ月、常温保管する。保管場所は流し台の下、物置、床下収納などが理想だ。タッパーなどに入れて通気性をよくするためにフタをせず、タオルをかぶせ重石を置く。水を入れたペットボトルでも可能だ。重さは出来上がり重量の3割ほど。3ヶ月後の5月の連休明けにかき回す。天地返しと言う。その時にカビ防止のために酒粕をガーゼにくるみ、上にのせるのがミソのようだ。「10月になったら食べられますよ。長く置いた方が美味しいですよ」と先生。

出来上がったら熟成容器から別の容器に移して冷蔵保存する。この「瓦版」が配られるころはまだ熟成中。さて、秋にどんなお味に仕上がっているでしょうか。



星雲を中島から撮った

【令和5年5月～】何十～何千光年も離れた星雲を茅ヶ崎市中島から撮った人がいる。中島在住の塩野順一さん。コミセン湘南のホール正面に2回に分け10週間、ホールに彩りを添えた。前半は「トール兜星雲」



など3点、後半は「ばら星雲」(写真)など3点。青や赤や黄色、中には250光年先の「アンドロメダ銀河」もある。神秘的な色合いと形に圧倒される。肉眼で見える星雲もあるそうで、まだまだ茅ヶ崎の夜空も捨てたものではない。



江戸時代の村と馬入の渡し

【3月16日と23日 地域の歴史を学ぶ講座】講師に茅ヶ崎郷土会の平野文明氏を迎えて2回シリーズで行われた。1回目は家康が関東に移って新しい社会を造っていく過程を講義した「江戸時代の村と殿様」。2回目は「相模川河口の湊と馬入の渡し」。馬入周辺の歴史と村の様子を講義した。平野氏は映写機とプリントを使って丁寧に説明した。30人ほどの受講者は「へえ」を連発。興味深く頷いたり、納得したり満足そうだった。



色鮮やかに咲いたアジサイ

【6月23日 大人の折り紙教室】大会議室にて講師に中山里美氏をお迎えし開催しました。15名の女性が参加されました。昨年11月のクリスマスツリーに続き今回はアジサイ。手順書を見ながら折っていくのだが、これがなかなか難しい。細かい折り線をつけていくのに四苦八苦。「けっこう花びらを飾るのが難しいのよね」と、最終段階の難しさを指摘する参加者も。それでも梅雨の空のもと、参加者はおしゃべりを交えながら楽しそうに完成させていった。



五色の短冊 私が書いた

【6月30日～7月7日 まで七夕飾り】入り口ホールの自動ドアが開くと、微かな風が入り飾りが揺れる。女子事務員が丹精込めて造った七夕飾り、今回はひもにかけられている。市場祐輔事務責任者は「毎月やっている景観活動の一つ。七夕の雰囲気味わって欲しい。本来なら笹に飾るところですが、笹の入手が困難になりこういう形になりました。来場者が涼を感じてくれれば」と話した。わくわくらんどでは折り紙でつくった笹飾りがある。これまで海の中、ハロウィン、クリスマス、お花畑などを展示。コミセン湘南の人気スポットになっている。



野菜たっぷりの料理に満足

【7月27日 料理講習会】新しい講師に神保貞子氏、平石実千代氏を招き「野菜をたっぷり使った簡単ランチ」をテーマに4品を作った。メニューはナスのチーズ丼、きゅうりのおからドレッシング和え、沢煮椀、にんじんゼリーヨーグルト添えだ。野菜をたっぷり使った料理に4人のベテラン主婦の受講生らは意気込んだ。「なかなか野菜は採りづらいので、ひと工夫で家族に食べてもらえればうれしい」と受講生。写真入りのレシピを見ながらメモを取り、講師のやさしい指示に乗せられて仕上がっていく。なす、ニンジン、青じそ、きゅうり、インゲン、長ネギなどが刻まれ色よい品に変わっていった。



涙と笑いの寅さんが帰ってきた

【令和5年4月19日 ふれあい映画会】湘南地区社会福祉協議会主催の映画会が、当館大会議室にて3年4ヶ月ぶりに再開された80回目は「男はつらいよ 50」。同シリーズは22年ぶりの50作品目。50人ほどが見入った。現在のくるまよとそれを囲む人々の人間模様が過去のシリーズ映像と絡めて描写された作品だ。寅さんと数々のマドンナの恋物語など懐かしい映像と、「今」が重なる物語に参加者は酔いしれた。



【あとがき】コロナが治まってきたと思ったら猛暑が続き台風も。コミセン湘南で一息。あしたの糧となればうれしいです。