

地域おこし協力隊

東通村

活動レポート

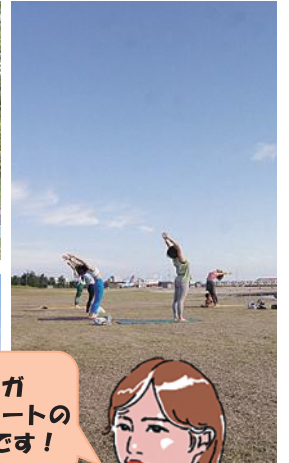
地域おこし協力隊の桑原 杏奈です。

今年の夏は、全国各地から参加者を迎え、3泊4日のヨガリトリートを3回開催しました。

下北半島の豊かな自然の中でのヨガ体験はもちろん、地元の旬の味覚やブルーベリー狩り・流しそうめんといった夏の風物詩も楽しんでいただきました。

参加者の皆さんからは「心も体もリフレッシュできた!」「また来たい!」との声を多くいただきました。

来年以降も開催を予定していますので、どんな出会いや時間になるか、今からとても楽しみです!



11月号担当隊員：桑原 杏奈
八戸市出身 26歳
空き家コーディネーター

今月の『ひがしどおり小話』

No.32 立冬を迎え冬支度 東通村の保存食

今月号は、東通村に伝わる「保存食」を紹介します。東通村では、雪深く厳しい冬を乗り切るため、昔から野菜や魚などを漬けたり、干したりして保存食にする知恵が受け継がれてきました。各家庭に冷蔵庫が普及し、保存技術が発達した現在も、こうした保存食は家庭の味として親しまれ、食卓を彩っています。

冬を待つ 農村の光景



干し菜

大根の葉などの青菜を軽く茹でたり、塩漬けしてから“天日干し”します。

『塩漬けした干しキュウリ』夏場に採れたキュウリを塩漬けして、天日干ししたものです。水で塩抜きをして食べると、ミネラルたっぷりです。



味噌づくり

原料の大豆は、東通村では作付け数も多く、冬場の貴重なタンパク源でした。味噌づくり専用の「味噌蔵」に「みそ玉」を干す光景が村内で見られました。



干し魚（鮭とば）

秋に獲れた鮭の身を塩に漬け、細長く裂いて干したものです。

小屋の軒下に吊るし、昼夜の寒暖差を利用してじっくり干されます。

「とば」は、アイヌ語のトゥパ＝裂く・切る が語源といわれています。

(参考・写真：東通村史)

季節の恵みを無駄にせず、工夫して生かす先人の知恵が息づいています。これから寒さが増していく季節、昔ながらの保存食を味わいながら、冬支度の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。