

米沢の伝統料理 No.6 あけびの



肉みそ詰め



材料 (2~3人分)

| | |
|-------------|-------|
| あけび | …小6個 |
| きのこ(今回は舞茸) | …100g |
| * 鶏挽肉 | …100g |
| * 味噌 | …大さじ4 |
| * 砂糖 | …小さじ1 |
| * 小麦粉 | …大さじ1 |
| * 酒 | …小さじ1 |
| * しその実(あれば) | …大さじ2 |
| サラダ油 | …適宜 |

作り方

- ①中の甘いところをたべて水洗いし乾かす。
- ②きのこを食べやすい大きさに割く。
- ③*を練り混ぜ、馴染んだらきのこを合わせ更に練り混ぜる。
フライパンにサラダ油を少し入れて炒める。
- ④あけびの内側に小麦粉を振り③を入れて、味噌等が出ないように糸であけびを縛る。
- ⑤フライパンにあけびを並べ、あけびの皮が浸かるくらいサラダ油を注ぐ。
- ⑥蓋を乗せて弱火~中火で8分位揚げ焼きしたら裏返しにして更に5分位焼く。
- ⑦つまようじがスッと皮に刺されれば皮にも肉にも火が通っているので完成
- ⑧あけびの皮のほろ苦さと肉みそが絶品です。



10月のイベント情報



| | | | |
|---------------------------|----------------------|-------------|--------------|
| 造形体験 すてきなオーナメント | 9月25(土)~ 10月26(火) | 9:00~17:00 | 伝国の社 |
| 第4回ユーフォニアム アンサンブルコンサート | 16日(土) | 13:30~17:00 | 米沢市市民会館 |
| 万世不思議ウォーキング | 17日(日) | 9:30~12:30 | 万世コミュニティセンター |
| 第38回「児童会館祭」 | 17日(日) | 9:30~16:45 | 米沢市児童会館 |
| 心の健康相談(避難者) | 20日(水) | 9:30~11:30 | 置賜総合支庁 |
| 秋の草花 寄せ植え体験 | 29日(金) | 9:30~11:30 | 置賜総合文化センター |

☆上記について不明な点がございましたら、米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員まで
お問い合わせください。

TEL 0238-24-7881



編集後記

〇〇の秋と言えば、皆様は何を考えますか！？

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、など色々ありますが、私の密かな楽しみは孫たちの文化祭や演奏会に出かけて孫たちのパフォーマンスを見学することです。今年はどうな発見があるかなあ〜。

佐



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R3.10.1 発行
Vol.109

東北芸術工科大学の坂本茉莉奈さんより、10年間の思いを元に作品を作るという企画をお聞きしたので、ご紹介します。相馬野馬追をモチーフにしているとのこと、相馬野馬追を見たことがない私は早速YouTubeで確認しました。千年以上も前から始まったと伝えられている伝統のお祭り。甲冑姿の人を乗せた馬が走る姿、御神旗を奪い合う様子はまさに圧巻でした。皆さんもぜひ10年の思いを馬に乗せ形に残してみませんか？



“町のお地蔵さん” (健康一口メモ)

コロナ時代と治癒力-自己肯定感 Dr.小林 恒司

誰も説明できないコロナ感染症者の謎の減少傾向を見るにつけ、人間の知恵は自然界の理法にまだまだ追いついていないと感じます。ワクチン談義がやかましい昨今でしたが、「ワクチンで集団免疫を」というメッセージには、人間の自力としての免疫力がどこかに忘れられているように思います。ワクチン以前に、我々の免疫力の協働によって、お互いが守られてきた。欧米に比べて感染者、死者数が低く抑えられてきたのはその賜物でしょう。ワクチンがなければ、薬がなければ打つ手がないかのようなメディアでの語られ様は、個人のそして、集団の免疫力への信頼を育てるのは逆の作用を与えているように思います。

自己への信頼感、肯定感という心理的な力が、ウイルスへの抵抗力として作用することを示唆するデータがあります。患者さんの回復のプロセスの中に、自己肯定感が働いているのを見ることができます。世の中には、健康を超えて、超健康と言いたくなるような人がいます。ひどいけがをしても、いつの間にかケロツと治ってしまう人がいる。そういう人の中にも、この自己肯定感が働いているのを見ることができる。

この免疫力を下支えする縁の下の力持ちのような自己肯定感とは何かについて、彼らから教えられることがあります。それは、その自己肯定感、信頼感が自己に限定されていない。これまで経験したことすべてに意味を感じ肯定し、今遭遇していること、これから遭遇するであろうことへの信頼感も同時に生きられている。人それぞれの理想のようなものを携えていて、それへの道を歩んでいる。そういう心のそぶりが見えるのです。自分とそれを包み込むものへの信頼感、肯定感、そしてそれがその人にとっての理想への道に溶け合っている。そういう道が協働して集団免疫を作っているのだと思います。

10years やまがた with 相馬野馬追

『10 years やまがた with 相馬野馬追』と題して、山形に避難して来てからの10年間の思いを私自身が参加したことのある相馬野馬追をモチーフに、作品に残したいと考えています。
山形での生活で楽しかったことや将来の夢など今後の方向性など何でも良いです。それぞれの思いを旗に書いていただきたいと思います。馬は運気を上げる縁起の良いモノとされています。「東日本大震災により避難された方やその支援者から見た10年間」の「思いを馬に乗せて」作品づくりをしたいと考えています。

企画への思い

私自身、東日本大震災の影響で山形県へ避難して来ました。
山形県へ避難してきたからこそ「山形の良いところ」や「故郷の良いところ」を見つけることができたと思います。東日本大地震をきっかけに気づくことができた「10年間の思い出や経験」をカタチに残す企画にご協力頂けると幸いです。

相馬野馬追がモチーフ /

[オリジナルの騎馬を塗ろう]

自由に表現しよう!



お行列

総勢400騎の騎馬武者が居並ぶ、威風堂々にして豪華絢爛な戦国絵巻は、まさに天下無比の圧巻



甲冑競馬

先祖伝来の旗指物をなびかせ、人馬一体となり風を切り疾走する勇壮な甲冑競馬



神旗争奪戦

数百騎の騎馬武者がどっと駆け出し、天中高く打ち上げられた二本の御神旗を勇猛果敢に奪い合います



東日本大震災から10年の時が経ち、生まれ故郷である福島県と避難先として在住した山形県の両県にたくさんの思い出を残すことができました。
「10年」の中にある、楽しかった思い出や経験をカタチとして表現してみませんか。

\ 10年間の思いを元に作品をつくる /

1

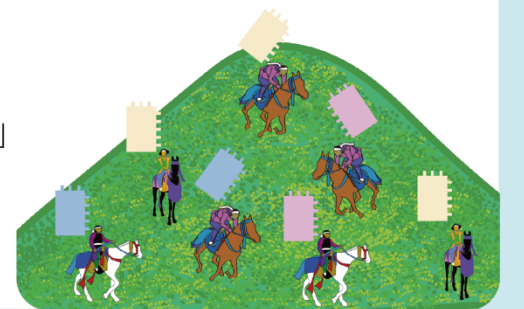
- 折り紙の旗には、震災から10年経った今の思い楽しかったことや伝えたい気持ちを描いて頂きたいです。
- 騎馬の部分が「ぬりえ」となっています。自身のオリジナル騎馬をつくってみましょう!

春は山菜
夏は花笠
秋は芋煮
冬は雪まつり



2

- 避難された方や支援者の方の思いを乗せた馬を制作物に置いていき、「10年の歩みのオブジェ」として作品にする



3

- 完成した作品は、東北芸術工科大学の展示だけでなく支援センターやそのほかのところでも展示して多くの方々に見ていただきたいと考えています。また、作品をきっかけにポジティブな気持ちが可視化されると幸いです。

活動を通して伝えたいこと

東日本大地震から10年という月日が経ちましたが、あの時の記憶は鮮明に覚えています。生きていく中で辛かったことなど、様々な思いがあるかとは思われますが「前に前にと歩いていける」そんなポジティブな気持ち、皆様の素敵な笑顔を引き出せるような、そんな作品と一緒に

つくっていただけたらと考えております。
山形に来たからこそ出会えたヒトやコトは「宝物」だと思っています。皆様の「宝物」を作品にしてみませんか。



東北芸術工科大学
デザイン工学部
企画構想学科 4年
さかもと まりな
坂本 茉莉奈