

地域おこし NO.4 (2019 年 8 月 August)

山口県岩国市地域おこし協力隊

協力隊通信

美和地域担当

in miwa



chiikiokoshi kyouryokutaitsuushin

住田 和子 Sumida kazuko

朝、晩の涼しそうな、蛸(ひぐらし)の声に心がとても癒されます。素敵な鳴き声ですね～。
広島に住んでいた頃は、蛸(ひぐらし)を見たことも、声を聞いたこともありませんでした。
他にも、車で運転中にヘビに出くわしたり！車の下をカメが歩いていたりと？！
美和町に来て驚くことが沢山あります。そんな自然いっぱいの美和町が私は、大好きです！！

まごころの里 美和病院にて販売中

いきみ ikiiki センター「まごころの里」
さんの売り場作りや野菜レシピ配布など販売活動支援をさせていただいております。

なんと春から美和病院で定期的に出張販売をされています！

本日は販売のお手伝いに来ました。
朝採れの新鮮な野菜や、おいしそうな手作り加工品が並びます。

新鮮なお野菜と手作り加工品



病院に来られた方のお昼ごはんやお見舞いに来られた方などたくさんの方にご利用いただいております。
くわしい販売日程は病院内に張り出されています。
ぜひ、皆様お立ち寄りください。

地場野菜 100 円～、手作りおそうざい 100 円～
期間限定販売のかしわ餅(3 個入り) 300 円
こしあんが甘さ控えめで大人気！！



収穫前のミニトマト



私のほのぼの
菜園日記

夏野菜は朝採りが1番おいしいです。きゅうりや
ゴーヤはシャキシャキ。トマトも甘〜い！
朝6時ごろの菜園の様子。
朝露が降りて、葉っぱがキラキラ輝いています。
早起きは空気も澄んで気持ちいいですね〜

8月から11月にかけて、美和町阿賀の立岩、郷地区では、そばの栽培がおこなわれます。
写真は昨年の様子。

立岩地区
そばの花



そばの
種蒔き

ガレットは香ばしくてボリュームもあり、ランチにもおススメ！
美和町産そば粉は「阿賀ふれあいセンター」で販売中です
そば粉ガレット/ フランスブルターニュ地方そば粉クレープ
材料 そば粉150g、水 350cc、卵1コ、塩 小1/4、はちみつ小1
1 ボウルに卵、そば粉を入れ、冷水 300ccを足しながらぐるぐる泡
たて器でしっかり混ぜる。塩、はちみつを加える。
2 残りの水 50ccを加えて冷蔵庫で一晩おく。
3 フライパンを中火で熱しバターを少々入れ、お玉 1 杯生地を
流しクレープのように薄くのばし端が浮き上がってきたら返す。
具材は、ハム、卵、チーズ、はちみつ、ジャム、アイスなど
好みのものをのせて四隅を折りたたみ出来上がり。

ポイント

弱火だとカリットならないので、少し強火で焼く
そば粉は下にたまりやすいので、毎回下から生地をよく混ぜる

次回は、**ビタミン C、リコピン**たっぷり「**トマトジャム**」 レシピ をご紹介します。



卵とチーズのガレット