



### 「けんちん汁」

#### 《材料(4人分)》

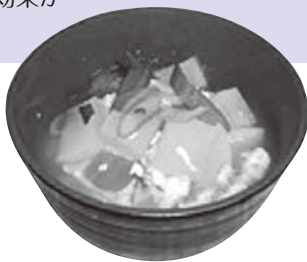
木綿豆腐	150g	だし汁	600cc
ごぼう	50g	ごま油	大さじ1と1/4
にんじん	50g	酒	大さじ2
こんにゃく	40g	塩	小さじ1/2
大根	100g	しょうゆ	大さじ2/3
ねぎ	60g		

#### 《作り方》

- ①木綿豆腐は水気を切り、手でくずす
  - ②こんにゃくを湯がき、ざくざくと荒めに刻み固く絞る。一口大にちぎり、熱湯でゆでる。
  - ③大根、にんじん、ごぼうは乱切りにする。
  - ④なべに、ごま油を入れ熱し②と③を炒め①も加えて炒める。
- だし汁を入れ煮立ったら弱火にし7〜8分煮て、酒塩を加える。  
4〜5分煮て野菜が柔らかくなったらしょうゆを加え、小口切りねぎを入れひと煮立ちさせて完成!

本格的な冬の寒さを乗り切るために、からだの中から温まる具だくさんのけんちん汁。これ1品でたくさんの野菜を摂ることができる上に、しょうゆで味付けされているため味自体がさっぱりしていて食べやすいのが特徴です。

ごぼうやこんにゃくは、食物繊維がたくさん含まれているため腸のはたらきを整えるだけでなく、血糖値の上昇を防ぐ効果もあります。ごぼうに含まれるタンニンは風邪予防や老化防止などの効果があります。



## めちぜんレポート (南越前町地域おこし協力隊活動報告書)

隊員2号 荒木幸子

### 地方で暮らすことは難しい? 解決への道を切り開こう

南越前町に来てまもなく1年、都市では想像できなかった地方の暮らしにもだいぶ慣れてきました。ただ、この町に住む上で一番の試練となる大雪の洗礼はまだ受けていません。町の方は「これを経験せんと町を知ったとは言えんの!」と笑いながら、東京の軟弱者が冬の試練を乗り越えていけるか見守ってくださっています。

地域おこし協力隊は外部からの移住者のモデルとして、地域の良いところだけでなく悪い(と言われている)ところについて知る必要があります。それは「だからこの町で暮らすのは大変だ」と諦めるのではなく、「ではどうすれば暮らしていけるか」を具体的に考えるためです。

不便だから・雪が大変だから、若い人は来ない・出て行ってしまおうという声をよく聞きます。しかし、地方の不便さを「静けさ」という魅力として捉える人はいます。新しい知恵で雪の苦勞を乗り越える工夫もできるかもしれません。

### 町に人が居続けるために ~仕事・拠点・縁をつくる

今住んでいる人が住み続け、町外の人に移り住んでくるためには、町に3つの要素「仕事・拠点・縁(コミュニティ)」を確保することが重要だと考えます。私はこの3つの要素をつくることを目指して活動しています。

詳しくは町公式ホームページで地域おこし協力隊の中間報告資料を公開していますので是非ご一読ください。一人ひとりの幸せのためにまちづくりを通してできることを、これからも皆さんと一緒に考え、一緒に動いていきたいと思っています。



▲板取宿。雪国の厳しく美しい暮らし

#### 移住促進活動概要

※暮らしを守る3つの要素  
・課題を整理すると、外から移住者がゆつたり、すでに住んでいる住民が例に出でしまわず暮らし続けるために3つの要素を確保する必要があります。



▲地域おこし協力隊中間報告より

南越前町地域おこし協力隊

検索