



# あらかわらばん

2020.12  
(Vol.40)



まち協HP <http://www.love-arakawa.bz-service.net/> Mail: [love-arakawa@bz04.plala.or.jp](mailto:love-arakawa@bz04.plala.or.jp)

## あらかわご馳走弁当販売します！



例年秋に開催していた「あらかわご馳走まつり」ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で開催することができませんでした。しかし、このイベント開催のため、春先から荒島わらび会のワラビや長政集落のタケノコなどを提供いただいております。

そこで、荒川地区食生活改善推進員のお力をお借りし、「あらかわご馳走弁当」を右記の日時で販売します。村上牛や荒川の鮭を含む荒川地区の美味しさがギュギュッと詰まった弁当をぜひご賞味ください。

### 【あらかわご馳走弁当の販売に関して】

<販売日時> 2021年1月23日(土)午前11時30分～

<価格> 30個限定 1個1,000円

<販売場所> つどい場「あら、ほっ」

<お申込み> 2020年12月17日(木)午前9時から

電話受付 ☎0254-62-3102

※お弁当の写真は、12月17日にあらかわ地区まちづくり協議会のホームページに掲載します。

## おうちで甘酒を飲んで身体を健康に

体に良いと言われる「生こうじ」。肌がきれいになったり、便秘の解消や血圧が下がったり、人によっては花粉症のアレルギーが劇的に改善したなど、近年は甘酒や塩こうじがブームとなっています。ということで、佐々木集落の齋藤糍屋に取材に行ってきました！（詳細は、2月15日号で特集します）

齋藤糍屋の齋藤さんは、「代々引き継がれてきた糍の製法を守り、温度や湿度に細心の注意を払いながら生こうじを作っています。村上では飯ずしなどもお正月料理として作りますが、生こうじはそのまま食べたり、甘酒にすると簡単に食べられます。人間はその気候風土、その土地のものを食べるのが一番体に良いんだよ」と教えていただきました。

齋藤糍屋の生こうじは、あらかわ直売所でも販売していますので、ぜひお買い求めください。あらかわ直売所で購入すると、甘酒や塩こうじ、飯ずしのレシピをもらえます！



▲3日間の作業工程を終えて完成した糍



▲栄養たっぷりのすっきりとした甘酒

### 齋藤糍屋

住所：村上市佐々木330  
電話：0254-62-3254

### （超簡単！水筒こうじ甘酒）

保温水筒にほぐした生こうじを150g入れ、お湯（55℃）を300ml注いで、全体をなじませるように振る。時折振って8時間経つとできあがり！

～ふくちゃ部～ 発達が気になる子どもやその家族を応援しています。

【ホームページ】

<https://hukutyabu.amebaownd.com/>

【編集追記】ふくちゃcafeもよろしくどうぞ



QRリンク先：  
上記記載HP

ふくちゃ部  
部員募集中



1月は「あらかわらばん」お休みです。  
次回の発行は2月15日号です。



## ふくちゃ部のイベント

### ◎発達が気になる子のご家族向け～就学前の心構えを考えよう～

小学校入学前の子を持つ保護者の皆様に聞いてほしいお話です。発達が気になる子を持つ親にとって「進路の壁」と言われる小学校入学は、気になっている方も多いのではないのでしょうか。

子どもへの支援経験が豊富な講師として、こども発達支援所「はる」の櫻井晶先生を迎え、入学前に身につけておきたいことなどについてお話いただきます。パパママ以外でも参加OKです。

また、お子様同伴も大丈夫ですので、ぜひお気軽にお問合せ下さい。

託児はありませんが、遊戯室を開放します。（ふくちゃ部員が見守ります）

<日時> 2021年2月7日(日) 午前10時～午前11時30分

<会場> つどい場「あら、ほっ」

<対象> 園児（年少～年長）の保護者や

お話に関心のある方

<参加費> 1,200円 ※要予約

<お申込み・お問合せ>

ふくちゃ部 富田 090-2163-0696



## 仕事を知ろう、地域を知ろう！ 荒川高校×まち協連携事業

11月11日に、あらかわ地区まちづくり協議会と荒川高校の協働事業として、荒川高校1年生を対象とした地域連携キャリア教育を実施しました。



今年で8回目となるこの事業は、荒川地区の様々な職種の方々を講師に迎え、地域の若者が地域の仕事に目を向ける「若者と地域をつなぐ場」となることを願っています。

あらかわ地区まちづくり協議会は、荒川地区の小学校、中学校そして高校まで、学校と地域をつなぐ活動をこれからも続けてまいります。

# 「おとな時間を楽しむ会」を開催しました

11月8日、つどい場「あら、ほっ」にて、「おとな時間を楽しむ会  
～新発田ベンチャーズをもう一度～」のライブを開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、6月に予定していたものを延期し、  
今回は人数制限や消毒など感染症対策をしっかりとした上での開催となりました。

演奏は、ベンチャーズの楽曲を中心に懐かしい曲が多く、来場者からは  
「元気になった」「久しぶりの機会であれよかった」など喜びの感想が寄せられました。

「おとな時間を楽しむ会」は、荒川地域で幸せに暮らしていくために活動しています。  
趣旨に賛同していただけるメンバーを常に募集していますので、お気軽にお問合せください。  
また、つどい場「あら、ほっ」で演奏会や音楽活動の練習をしたい方などもご相談ください。



## 荒川にかかる虹

虹を見ると何を思いますか？

僕は「今日のオレはマジでついでー」と思いながら声に出します。  
高校の恩師に教わった言葉に「ついでー」という魔法があります。  
自分は運があると唱えることで何事も前向きに考えるという教えです。

また「疲れた」ではなく、「おれ頑張った」と言いなさいとも教わりました。  
コロナウイルスによる暗い時代の中、人はネガティブになりがちです。  
そこで輝くのは周りを照らす虹のような存在だと思えます。

あなたは虹を見ると何を思いますか？

写真・動画の依頼（有償）

お待ちしております。  
お気軽にどうぞ。



支援・情報部会員のコーナー(Ryutopia)

Instagram : ryutopia8

<https://www.instagram.com/ryutopia8>

YouTubeもやってます。チャンネル名：RYUTOPIA

[https://www.youtube.com/channel/UCr6FbMJCfwplKN0\\_4buxAw](https://www.youtube.com/channel/UCr6FbMJCfwplKN0_4buxAw)

あらかわで活躍するネクストジェネレーションズをがっつり応援するのがトータルリサーチ流！！

今回は3年生が総合学習で行った地域貢献活動のうち、過去に紹介されていないものをPick Up!!!!



### エントリーNo.1 荒川の名所写真でモザイクアートチーム

このチームは荒川地区の名所写真を集めて、荒川を象徴するモザイクアートを作ったぞ!! 写真は、地元出身のOB・OG & まち協のボランティアから協力を得て入手!! 試行金錯誤の末、清流荒川とJR羽越線線の橋の写真をもザイクアートで作り上げた!! こちらは青雲祭で飾ったときの様子!!みんなイ表情してるねえ♪ ちなみにモザイクアートの写真を提供したOB・OGは普段から荒川のフォトジェニックな写真を撮り、PRしているのだが、実はこのたび写真集が…おっと、誰か来たよだ……

### エントリーNo.2 オリジナルキャラLINEスタンプでPRチーム

このチームは「芽実(めぐみ)ちゃん」というキャラクターをLINEスタンプにすることで荒川をPRしようと考えたチームだ!!!!

いま荒川で一番HOTなスタンプが芽実ちゃんだと言っている。もうすでにリリースされているので、スタンプショップから購入すればだれでも使うことができるぞ。ちなみに芽実ちゃん、設定では5歳の女の子なのだが趣味はゴルフの打ちっぱなし、口癖は「まず、ねまらえ」というシュールさ。もちろん、LINE事務局には「オ・イ・シ・ョ」だゾ!



▲QRで飛んでDLしよう



### エントリーNo.3 エコバッグでシャケナビチーム

このチームはプラスチックごみ削減と地元PRを両立させようとエコバッグ制作を企画!!デザインから全て自分たちで考え「ぴえん」の目をした鮭(シャケ)をバッグにSHAKE IT UP BABY!!の文字がダブルミーニングなバッグと、荒川の花火をモチーフにしたバッグの二種類を作り上げた。先日のあらかわマルシェに限定各50個をゼロ円で売り出したところ完売。持っている人は今後注目されること間違いなしだぜベイビー!!!!

### エントリーNo.4 荒川の鮭釣りをキーホルダーでPRチーム

このチームは荒川の鮭釣りをもっとメジャーなものに、という思いからキーホルダーづくりを構想。ボトルの中にサケが詰まっているハンドメイドらしいあたたかなキーホルダーが出来上がった。青雲祭で売り上げたほか、鮭釣りのお客様が宿泊する「いづみや旅館」と「いろむすびの宿」に卸売り。いづみや旅館さんのSNS投稿から火が付く、大ヒットで即日完売となった!! ちなみにキッチリと損益計算しており、経済活動の学習にもなっている。利益は寄付にあてられるとのこと。



### エントリーNo.5 いやいや、時代は荒川米でしょ!?チーム

このチームは「荒川のお米」という地元産米をもっとPRしようと「荒川米」というブランディングパッケージをデザインした。目指すは一目見て手に取ってもらえるようなパッケージ。これをきっかけに「荒川米」が日本、いや世界にブランド米として認知される日も遠くない!? ありがとう、荒川米。いいお米です。

い、いかん!! 完全に紙幅が足りない…、ということで、すでにあらかわらばんなどで告知のあったグループはダイジェストでお送りするぞ。どのグループも頑張ったことは分かるだけに…スマン!!!!



- ①②スイーツを考案し、コラボ
- ③ラベンダーグッズ手作り体験教室を開催
- ④荒川のお店を取材し、Webページを制作
- ⑤⑥荒川をモチーフにしたお弁当、お料理をプロと一緒に制作・販売

どのチームも地域の企業や団体の皆さまからサポートがあって活躍が行うことができた。きっと中学生にも地域の熱きスピリットが届いたはず!!

# 俺の逸品 × Santaふぁ～む

こだわりの飼料から安全・安心な村上牛を



▲「Santaふぁ～む」のみなさん

全国から選りすぐりの銘柄牛が鎬(しのぎ)を削る日本最大の牛肉コンテスト「全国肉用牛枝肉共励会」で、長政集落にある「Santaふぁ～む」で育てた肉牛が、平成8年に村上牛として初めて最高位の名誉賞(日本一)に輝きました。

これを元に村上牛がブランド化され、村上牛の知名度が一気に全国に広まりました。そのきっかけとなった「Santaふぁ～む」は偉大な生産者ですね。

「良い米どころに良い牛肉あり！」と言われるとおり、「Santaふぁ～む」では、飼料に自社で栽培した岩船産コシヒカリの稲ワラやトウモロコシを使用し、胎内川の伏流水を飲ませています。

また、荒川地区特有の「だしの風」が、牛舎の通気性を高め、牛がストレスなくゆったりと過ごせる環境を作っています。

荒川地域の自然の恵みと、「Santaふぁ～む」の手厚い愛情をたっぷりと受けて育った村上牛は絶品です！この年末は、「Santaふぁ～む」の村上牛を食べて良い年を迎えましょう。



▲良質な岩船産コシヒカリの稲ワラをはじめ、飼料は基本的に自社栽培というこだわりは、確かな品質志向と牛への愛情を感じさせる。



▲荒川の「だしの風」で通気が抜群。牛舎もキレイで心地よさそう。

## イチオシ情報！

「Santaふぁ～む」の徹底したこだわりで飼育された村上牛の「年末売り尽くしセール」が、12月の毎週日曜日午前10時～午後3時まで開催されていますよ！！

(商品一例) ※価格は税込

- ・村上牛ローストビーフ **記者オススメ** 100g 700円
- ・村上牛バラ肉×黒毛和牛切り落とし 500g 2,500円
- ・黒毛和牛切り落とし 300g 1,200円
- ・黒毛和牛すき焼き用 **お買い得** 500g 3,500円
- ・村上牛すき焼き、しゃぶしゃぶ用 500g 8,000円
- ・丸メンチカツ 5個 1,000円

などなど、各種ステーキ肉も販売しています



▲村上牛ステーキ



▲村上牛ローストビーフ

### 自宅でできる牛肉の美味しい焼きかた ～真空低温調理～を聞いちゃいました！

低温で肉に「火入れ」を行うことで、『旨み成分』や『肉汁』を留まらせることができ、ジューシーに美味しく調理することができます。

#### やり方

☆焼き加減目安(内部温度)☆  
レア…55～65℃ ミディアムレア…65℃ ミディアム…65～70℃

- ① 真空状態になっている冷蔵のステーキ肉を、仕上がりに対応する上記の温度(ミディアムレアなら65℃)にあらかじめ温めておいたお湯の中に20分くらい入れます。肉を入れてから、ゆっくりとお湯を混ぜながらなるべく一定の温度を保ちます。
- ② お湯から取り出し袋を切り、肉汁をキッチンペーパーで拭き、塩・胡椒をします。
- ③ すぐに、フライパンに牛脂を溶かし、高温短時間で加熱し肉の表面がカリカリ位に焼目をがついたら完成。  
※ポイルでの低温調理で、すでに火入れが終わっているため表面だけを焼く。



▲温度をキープしてじっくり調理する。

## Santaふぁ～む

<https://www.santa-farm.com/>  
ホームページ【QRリンク先】



住所 村上市長政201

電話 090-7401-6889

年末セール開催日

12月の毎週日曜日 10:00～15:00

※会場前の県道に赤い看板を設置します。道が狭いので十分にご注意ください。

↑ 村上・鶴岡方面



マップ

↓ 中条・新発田方面