



あたたかい日が増えてきましたね。と同時に、花粉もとっても増えてきました。花粉症対策としてマスクや花粉症の治療薬などをみなさん使用されていると思います。じつは、食材にも花粉症に効くと言われているものがあるのをご存じでしょうか？チョコレートに含まれるカカオポリフェノールは、花粉症予防に効果があるという研究結果があるそうです。ほかにもお茶や梅干し、ヨーグルト、根菜類など…腸内環境を整えると免疫が強くなり、花粉症の症状がやわらぐんだとか。おいしく花粉症を予防して、一緒に乗り越えましょう！

花粉症です



## 🌸 麦踏み (むぎふみ)

今年もがんばらまいか佐久間さんが小麦づくりをしています。2月に「麦踏み」作業があり、参加させて頂きました。静岡文化芸術大学の後輩と職員さんも来てくれました。学生とNPOの方みんな楽しくおしゃべりしながら作業。文芸大生は佐久間へ頻繁に通っており、今後も継続して関わってくれる予定です。



## 🌸 佐久間の食文化を語り合おう

2月23日に浦川ふれあいセンターにて行われました。国土交通省 浜松河川国道事務所所長は三遠南信自動車道について講演。最新のアウトドア事情なども解説してくださり、資源がある佐久間は可能性に満ちていると感じました。静岡文化芸術大学生は「縁故そば」を紹介（縁故そばについては、また別の機会にくわしく紹介します）。割烹旅館おかめさんと山いき隊青島さんは、鮎のオリーブオイル漬けの開発経緯や想いを語られました。五平餅やそばなどの出店もあり、訪れた人は佐久間の特産を堪能していました。



## 🌸 佐久間の節分

時期は過ぎてしまいましたが、地域の方から聞いた節分の風習を紹介します。

節分といえば恵方巻のイメージが強いですが、これはもともと関西で食べられていたもので、全国に広まったのは1980年代だそう（諸説あり）。私はてっきり佐久間でも昔からあったと思っていましたが、最近のものなんですね。

佐久間では、「節分だと豆がごちそうだった」そう。豆は弱火でゆっくり炒って作り、まずは玄関にまく。そして家の中で家主がまいた豆を家族が拾いました。残った豆は当時各家にあった石臼で挽いてきな粉にしたそう。本当に美味しかったんだろうなと分かるくらい、うれしそうな笑顔で話してくださいました。

また、玄関には「バリバリ(ガヤの葉)」とクロモジを飾り、イワシを刺す枝もクロモジでした。

日々の活動記録をインスタグラムで発信しています  
右のQRコードからアクセスできます。スマホの使い方  
など困ったことがあればいつでもご相談ください。

