

# 国分寺市の信州人

## 令和5年 新年会のご案内

令和4年の師走を迎えましたが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。  
3年ぶりの新年会をご案内させていただきます。感染予防のため会食はできませんが、心を癒してくれる演奏で評判の長野県出身の二胡奏者・高山賢人さんをゲストに迎えます。たくさんの皆様に参加いただけるようお待ちしております。

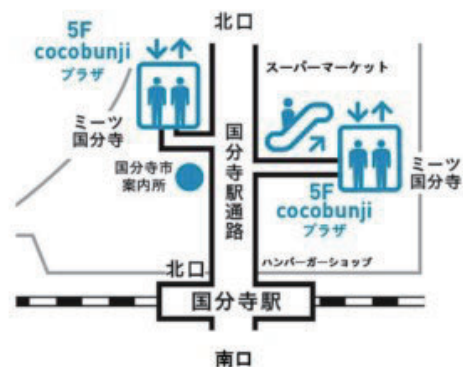
日 時：令和5年1月31日（火）14：00～

場 所：リオンホール（cocobunji WEST 5階）

会 費：無料

その他：・昼食は済ませてきてください

- ・ペットボトルのお茶をご用意をします
- ・マスク着用をお願いいたします



○出欠席につきましては1月13日（金）までに地区委員にご連絡ください。

○地区委員の方々は1月20日（金）までに出席者をまとめ、下記の総務委員にご連絡ください。

## 糴から作る甘酒

寒くなってくるとあまーい甘酒が恋しくなります。昔はよく母や祖母がこたつに瓶をいれて作ってくれたものですが、今は炊飯器をまる一日使えばもっと簡単に作ることができます。材料は糴と水分だけです。糴に湯冷ましを加え、発酵には、炊飯器を保温モードにして蓋を開け放しにして蓋の代わりにふきんを掛け、時々かき混ぜて12時間ほど待ちます。だんだん甘い香りがし、おかゆのようなドロドロ状態になり、甘酒原液ができます。容器に入れ冷蔵します。飲む時は、鍋に少し湯を沸かし、同量くらいのこの原液を加え、さっと沸かせば、濃い甘酒のできあがりです。

実際に3合炊きの炊飯器で作った場合の分量の一例です。糴 600g、板状のものはほぐしてパラパラにし、釜に入れます。コツは、スタート時点で60℃近くにしておき温度キープ。60℃位の湯冷まし 1,000cc 位を入れ、混ぜます。20分ぐらい待って水分が行き渡り、バサバサがない水分量であることを確認します。糴により乾燥具合が違うため水分量はひたひた、ぎりぎりに、調整します。発酵の適温は55～60℃ぐらいで、65℃を越えると糴菌がだめになります。最初の1時間かき混ぜ安定していれば、2～3時間に1回混ぜ、12時間位で甘くなっているのを味見して、できあがりです。もし、かき混ぜるのを忘れていたり、放置して表面がやや色濃くなることがあっても大丈夫です。容器に移し冷蔵すると味が落ち着き甘みが増す気がします。麴の量は200gでも可能ですが、できれば400g以上(水分は糴の1.7倍前後)が作り易いです。糴は府中の卸売市場などの乾物屋で1Kg袋を求めると割安です。

昔も今も、糴に一部ご飯を混ぜて作る方法が一般的ですが、故郷の麴屋さんで売っていた甘酒が、しっかり甘くおいしかったので、作り方を聞いたら、糴だけで作るこの方法を教えてくれました。保存は冷蔵庫で10日程もちますが、仕上げに鍋に入れてかき混ぜながら一瞬沸騰させると、雑菌を防ぎもちが良いと聞きましたが、私は麴菌が死んではいけないと思い、熱処理はしていません。

甘酒は飲み物としてばかりでなく、味噌汁に少し加えまろやかにしたり、塩でしめたぶり、鮭などの魚、塩漬けた大根などに甘酒をまぶし、カブラ寿司風、べったら漬け風にしたたり、などと調味料として使えます。故郷では乾物のスルメイカをさいて1日くらい甘酒に漬けこみ食べていました。最高の酒の肴です。



甘酒は栄養的にも食物繊維が多く含まれ、腸の運動を活発にし、ビタミンB類が含まれ、代謝を良くするらしいです。とにかくおいしくて毎日飲みたくなります。この糴100パーセント製法は作り易く、濃く甘いことうけあいです。



## 渋谷の二人の信州人

渋谷区と同じ代々木3丁目の地に2つの碑があります。

一つは「高野辰之住居跡」の碑。そこには『国文学者高野辰之は明治9年(1876)長野県に生まれ、明治41年(1908)からここに住み、この付近の風景を愛してうたったといわれる唱歌「春の小川」や「お



ぼろ月夜」などを次々に作詞しました。論文「日本歌謡史」により東京帝国大学より文学博士の学位を授与され、帝国学士院賞も受賞されています。』と書かれています。

【写真左】家門には「高野正巳」と書かれた表札が掛かっていました。

もう一つは「菱田春草終えんの地」の碑。小学校の校庭脇の目立たないところに立っていて、『明治末期の日本画壇を飾った菱田春草は明治7年(1874)に



信州飯田に生まれ、苦勞の末、明治41年(1908)代々木山谷に住み、同44年この地に移り住みました。この渋谷時代に不朽の名作「落葉」「黒き猫」「早春」などを、次々に発表しました。』と書かれています。

勤め先が代々木5丁目にあるので、新宿駅南口から歩きで出社した際に偶然、発見しました。通勤路に二人の偉大な信州人と縁があったことに驚くとともに、渋谷区からも大切にされているように感じられ嬉しく思いました。

(尾崎)



### 郷里の関係スポット

「高野辰之記念館」

【住所】〒389-2104 中野市永江1809 (TEL:0269-38-3070)

【アクセス】(車) 上信越道信州豊田飯山ICより約5分

(公共交通) 飯山線「替佐」駅から路線バスで10分

または北陸新幹線「飯山」駅からタクシーで約20分

【開館時間】9:00～16:30(12～2月は9:30～15:30)

【休館日】12～3月の月曜日(祝日を除く)・12/29～1/3

【入館料】300円(高校生150円・小中学生無料)



「飯田市美術博物館」

(菱田春草の絵画、生物、地質、民俗関係等を展示)

【住所】〒395-0034 飯田市追手2-655-7 (TEL:0265-22-8118)

【アクセス】飯田線「鼎」駅から徒歩約10分、「飯田」駅から

徒歩約17分【開館時間】9:30～17:00(入館は16:30まで)

【休館日】月曜日

【入館料】310円(高校生200円・小中学生100円)

## 15年間のりんどう配付活動に終止符を打ちました

本年も無事、市内小中学校、交番・駐在所、小金井警察署、消防署・出張所、公民館など38カ所に信州の涼風・りんどうを配付しました。そして「ちょボラ助成金」の財源消化も完了となる今回の配付を区切りに15年間継続してきた活動を終了するにあたって、10月1日有志が集まり打ち上げを行いました。これまでの活動の思い出話を一人ひとりに語ってもらったあと、最後に川上前会長からこれまでリーダー役として実働を担ってきていただいた新海会長夫妻に花束贈呈というサプライズがあり、集まった全員の感謝と慰労の気持ちを込めることができました。

( )



< 訃 報 >

ここに謹んでお二人のご冥福をお祈りいたします。



< 新会員紹介 >



地区	氏名	住所	電話	出身地



30周年記念誌編纂にあたり、思い出の写真をお持ちでしたら、総務委員までお声がけください！

< 編 集 後 記 >

2022年も1ヶ月弱。長々と続く感染症対応のなか、振り返ればロシアのウクライナ侵攻や知床半島沖の観光船沈没、安倍元首相銃撃、ソウル梨泰院の群衆雪崩、そして性懲りも無く繰り返す北朝鮮からの威嚇などなど辛い出来事ばかりを思い起こす。ネガティブニュースがネタのマスメディアのせい？いやいや実際のところ大変な物価高にも晒されている。食料・エネルギーの自給率が極端に低い此の国の進む道は厳しい。地球規模での安穏と平和を祈る。( )