



講座のお知らせや商品購入特典がある友の会は随時参加者を募集中。活動・講座・商品詳細は、SNSやホームページ (<http://shokumama.com/>) で。問い合わせは、☎41-6905。商品の予約販売や食に関する相談にも対応。

小諸の農・食文化を支えてきた雑穀を多くの方に知ってほしいと、豊富な種類の雑穀と地元農産物を加工した商品を開発・提供している「食ママ倶楽部」。運営しているのは、子育て真っ最中の30代ママから、60代のベテランママまで世代の異なる4人の主婦。事務・製菓・食品加工・商品開発など、各々が得意分野を担当している。

商品は管理等を担う岩間裕子さんは、「雑穀料理も共同加工も、この会で初めてやりました。皆でやるのが楽しいです」と話す。食品加工や作業全般を支える荒井道子さんは、メンバーになり3年以上。「畑仕事が好き。好きなことに関わって充実しています」とはつらつとした笑顔を見せる。

代表は栄養士・日本総合医学会食養リーダー・食育インストラクター・雑穀エキスパートなど多くの資格を持ち、「広報こもろ」ほか地域誌でレシピコーナーを持つ高地清美さん。食ママ倶楽部主催の料理講座で講師も務める。

講座内容は、伝統だけでなく季節感と食品ロスにも配慮されていて、味噌・塩糍・梅ドリンク・漬物といった発酵食品、規格外品が出がちなイチゴ・リンゴのレシピ、旬に採れすぎてしまう夏野菜の有効活用など多岐に渡る。子ども連れでも、個人・少人数でも対応してくれるので好評だ。参加できない場合は、材料とレシピを併せた加工セットを用意してくれることも。

(取材・文 村松 マヤ)



扱う商品は60種類以上で、どれも保存料・殺菌剤等は不使用。素朴で子どもに食べさせたいという味わい。「りんごの万能たれ」や「しそ塩」が人気。

今年は、農業農村支援センターや生産者と協力し、「信州雑穀復活プロジェクト」を始動。タカキビ・モチアワ・モチキビを工房敷地内の畑で栽培する。6月には種まきが始まるので、栽培に興味がある人は栽培講習を兼ねて参加してほしい。本格的な生産を目指す人には、高地さんがコーディネー



昨年雑穀畑の様子。「食ママの雑穀畑に遊びに来てください。いつでも、お子さん連れでも大歓迎です。農作業をお手伝いしてくださった方には、雑穀商品での還元も計画中です」。

雑穀や発酵。伝統の味を美味しく楽しく。
6月からは、雑穀畑が始動します！
食ママ倶楽部 (市区)

ゆらさんの四季の薬膳
正しい水分補給してますか？



水分補給でまず頭に浮かぶのが、水やお茶、ジュースなどの飲料水のはず。そこで質問です。「人が1日に必要とする水分量はどれくらい？」。答えは2.5ℓ。というのも汗や尿などで対外に排出される水分が1日2.5ℓで、失われた分を補う必要があります。次が、肝心の質問。「ゴクゴク飲んだ水分は体液でしようか？」。体液とはからだを維持するのに必要な組織や器官を満たす液体を指します。他に汗、尿、鼻水などを含めると、体液は成人男性で体重の60%、女性は男性の8割程度といわれています。

質問2の答えは、水と体液にはならないのです。なぜか。体液は、真水ではなく電解質と呼ばれるナトリウムやカリウムなどのミネラルを含んでいるからです。薬膳では体液を増やすことを生津(せいしん)作用といい、野菜や果物、牛乳、ヨーグルト、梅、甘酒などにその作用があります。詳しくは来月、「老人と水」の中で具体的に紹介します。(国際中医薬膳師 小清水由良)