



教えていただいた人
宮部壮司さん（中山）

私も地元の方に作り方を教えて
いただきました。ぜひ皆さん
も作ってみてください。



今月の旬
「くるみ」

旬の“うまい”を 菜発見

さいはっけん

地域おこし協力隊が見つけた、
しらたかの旬の“うまい”をご紹介します。
地元の食材で作ることのできる味を、
皆様のご家庭でもぜひどうぞ。

みそもち

材料（約15人分）

- もち米……………1,500 ㍩
- みそ……………250 ㍩
- 三温糖…250～300 ㍩（甘さ控えめ）
- くるみ…お好みで（はじめに砕いておく）

作り方

- ① もち米を蒸かす際に、もち米の上にも
みそをのせて一緒に蒸かす。
- ② もち米が指で簡単に潰れるくらいまで
蒸かしたら臼に入れ、杵でこね、
つく。
- ③ ある程度ついたら、砂糖を3回くら
いに分けて加え、さらにつく。
- ④ ③に砕いておいたくるみを入れて軽
くつく。ゴマを加えるとさらにおい
しくなります。



中山地区の「やってみんべ して
みんべ（※）」のイベントに参加し、
作り方を教わりました。実際に杵と
臼を使って人力でおもちをついたの
で、大変でしたがその分とてもおい
しいみそもちができました。
家庭によって全く味が違うと聞い
たので、いろんなおうちのみそもち
を食べ歩きしたいなあと、密かに
思ったのでした……。

（※）中山地区で農業を営む宮部さんと土屋明美さんが主体となり、さまざまなイベントを企画して中山地区の魅力をPRしています。



地域おこし協力隊
茅野 唯さん

女子ですが、意外と餅つきは得意です（笑）

▼あけましておめでとうござい
ます。昨年に引き続き雪の少
なかつたお正月、皆さんはいつ
お過ごしになりましたでしょうか。
▼今年も白鷹中学校と荒砥高
校の生徒たちが海を渡りまし
た。彼らにとって異文化での経
験は、将来につながる大きな
財産となったことでしょう。そ
して、そんな彼らは町の大き
な財産です。3月には研修生
たちによる報告会が開催され
ます。町民の皆さんにも、世
界に目を向けた12人の姿をぜ
ひ見ていただきたいと思ひます。
▼ウェブ上に「しらたか掲
示板」が設置されました。町の
新しい入口です。気になる方
はぜひご覧になってみてくださ
い。きこう、今更でよいもつと
白鷹町のことが好きになると
思ひます。

▼さて、2017年は酉年です。
今年はず高く大きく羽ばたく
鷹の如く、飛躍の年にしたい
——とも思ひましたが、私は
タチヨロのちびっこのかたりに
足をつけて一歩ずつ前進して
いきたいと思ひます。皆さん、
本年もぜひ「しらたか」にお願
いいたします。（しらか）

