

協力隊だより 1月号

活動開始
令和7年4月から



森岡直子
(もりおか・なおこ)

協力隊として王滝村に来てからもうすぐ九か月が過ぎようとしています。気が付けば先生も走り回る師走になっています。

春夏秋冬は豊かな山を満喫し、いよいよ冬。村の方から『本当に寒いよ』と聞いていたのが覚悟していましたが、朝の霜のおり方、一日中解けない氷、日陰に残る雪など、見るものがすべて初めてなので、寒いですが毎日ワクワクしています。

十一月と十二月はイベントで王滝村食文化継承事業のどんぐり料理としょうゆ豆の二回があり、郷土食の勉強でお

手伝いさせていただきました。十一月のどんぐり料理ではどんぐり集めから下処理、加工など、講師の方に指導をいただきながら、『ひだみ料理』を学ばせていただきました。

手間暇かけてようやく食べられるようになるどんぐりの素材の奥深さに感動し、できあがるまで子供を育てるように手をかけていく講師の方の姿に感動しました。

ひだみ料理だけでなく、普段から丁寧な暮らしをされているのを見て、私も王滝村でこんな暮らしができるようになりたいと思いました。

しょうゆ豆のイベントでは大豆からしょうゆ豆の素をまぜ作り、それを『かいて』食べられるようにする、という二段階のイベントになり、最初の日には森林セミナーと重なったため参加できず、仕上がった豆を麴と一緒に小分け

にする作業をお手伝いしました。

しょうゆ豆はどんなものなのか？というところから講師の先生が丁寧に教えてくださり、食べさせてくださり、乾燥する手間をかけてくださってようやく配れるまで、こちらでも手間暇かけて作られるのを見ていただき、昔の方たちの暮らしに思いをはせることができました。

二つのイベントでよかったのは、村民の方と郷土食のお話ができなこと。

少しでも自分のことを知ってもらえることができる機会になったことは、よかったと感じました。

郷土食の撮影にも同行させていただき、『万年ずし』『す



王滝村の郷土食
『万年ずし』と
『ウズラの麴漬け』
教えてもらいました

んき』を作るところを見学し、『うずらの糍漬』も体験させてもらい、自分でもずんき漬と蕪の甘酢漬けを作ることができました。できあがった漬物はお正月に食べようと思います。



天然酵母のパンと村のすんき、チーズ。

もう一つ、ニュースとしては七月から通っている森林・林業セミナーが十二月で終了になったことです。半年間で通算三十一日。塩尻まで毎回通って林業や山、獣害や林産物などについて学び、終了制作ではチェンソーを使って椅子を制作

ました。

半年間で一緒に講座を受けた仲間もでき、来年度は林業士の講座を受ける予定です。



森林・林業セミナーの仲間たち

『野草喫茶』も三回目を開催し、少しずつ来てくださる方も増えつつあります。

二〇二六年度は一月二十四日(土)に開催しますので、村民広場へお越しください。

王滝に来て初めての年末年始。すでに年末ですが、今から楽しみです。

協力隊より発行：王滝村役場
編集：協力隊伴走支援委託業者

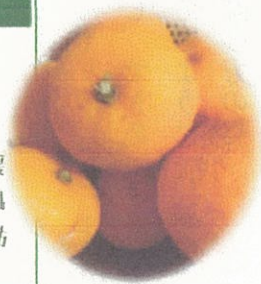
合同会社Ret滝越



●ゆず

科名：ミカン科/属名：ミカン属
和名：柚子/柚酸
学名：Citrus junos
薬効：風邪予防、冷え性・肩こり緩和、ストレス軽減、疲労回復、美肌効果、むくみ対策、生活習慣病予防など

和ハーブ素材



第4回 野草喫茶 ゆる活コラボ！
日時：2026年1月24日(土)
10:00～16:00
場所：王滝村公民館 村民広場

和ハーブ素材

●しょうが

科名：ショウガ科/属名：ショウガ属
和名：生姜 生薬名：生姜
学名：Zingiber officinale
薬効：血行促進、消化促進、殺菌作用、吐き気止め、免疫力向上、抗炎症作用など



Instagram 配信中



@PAAPACAT

協力：王滝村教育委員会

主催：地域おこし協力隊 森岡 直子

連絡先：王滝村役場総務課 企画係 0264-48-2001

地域おこし協力隊の森岡です。

野草喫茶第4回目は『ゆる活』とのコラボ開催です。

ゆる活では餅つきをするので、お餅を食べながら和ハーブのお茶を楽しんでください。

冬本番、今回のテーマは体が温まる和ハーブの『しょうが』と『ゆず』です。

和ハーブを飲んで、お餅も楽しんでくださいね。

村民の皆様のお越しをお待ちしております。