

# さぬきの輪

ちよっと、  
リニューアルしたけん！



TIMES 7



目次

15	14	12	10	8	6	4
地域おこし協力隊の活動場所	協力隊のオススメ香川歩き	コトコト、さぬき味 「地域の方から教わる郷土料理」	土庄町地域おこし協力隊 藤田 智光	直島町地域おこし協力隊 本橋 英里	三豊市地域おこし協力隊 石井 優香	東かがわ市地域おこし協力隊 坂本 麻美 大西 里帆子

さぬきの輪の活動

香川県では、協力隊同士や行政担当者、OB・OGとのネットワーク形成のため、活動報告会や研修企画、交流会を通じて学びの場を共有しています。

活動地域から学ぶ



さぬきの輪の集い

活動地域の枠を超えて、活動場所の視察を行う「さぬきの輪の集い」は月に1度のペースで開催。実際に現役隊員の活動場所を訪ね、地域の方も交えながら普段の活動内容を詳しく聞きながら刺激を受けたり、意見交換を実施。行政担当者も参加するので、互いに今後活かせるヒントを共有できます。ゲストを招いたり年に1度、県外視察も企画しています。

行政予算を学ぶ



さぬきの輪のそろばん教室

「予算っていつ決まるの?」「活動費ってどんなことに使えるの?」「とにかく行政予算って分かりにくい…」そんな地域おこし協力隊の声にお応えして、年に1度、協力隊の予算について皆で考える「さぬきの輪のそろばん教室」を開催しています。

先輩から学ぶ



さぬきの輪のOB・OG会

徐々に香川県でも増えてきたOB・OG。任期後も今まで築いてきたネットワークを活かせるよう、交流会を通じて新旧協力隊の輪を広げます。頼りになる先輩方と、卒業後も会える貴重な機会です。



今回で7冊目となる、さぬきの輪TIMES。「もっと、地域との関わりが知りたい!」そんな想いから、協力隊に関わる地域の方にもご協力いただきました。

移住という決断をし、新たに暮らしを作り上げている彼らを訪ね歩いて感じたのは、活動地域は違えど、自分らしい場所を求めて、人生を前に進めて行動していること。

活動地域での働き方や暮らし方、地域の人の関わり方を聞くうちに、初めは「地域を良くしよう」と気負って来てみたものの、地域の方からたくさん事を教わるにつれて、自然に地域で生きる暮らしにシフトしているように思いました。

とはいえ、移住前に協力隊自身が何を積み上げてきたかはとても重要で、その後の協力隊の暮らしを彩り、それぞれの活動を個性豊かなものにしていきます。

「さぬきの輪TIMES」を手にとり頂き、地域おこし協力隊の活動を通して香川暮らしの感触を感じていただけると幸いです。

香川県地域おこし協力隊

# インターナショナルな最強コンビ

「東かがわ市地域おこし協力隊」 坂本 麻美 大西 里帆子

英語教育に力を入れている東かがわ市では、ソフトボールや農業を通じた国際交流も盛んになってきています。国際経験豊かな坂本さんと、ソフトボール経験のある大西さんの2人は、お互いの持つスキルを活かして連携しながら、「スポーツ国際交流都市」を目指す東かがわ市で、若者と地域、外国人と地域を繋いでいます。



東アジア7ヶ国からソフトボール選手OBが集まり国際交流を目的に各国持ち回りで開催している「東アジアマスターズ」。2018年は日本が主催ということで、国際交流事業でも連携して無事成功を収めました。

トを無事終えることができました。  
大西 今はソフトボールを通じての国際交流や県外との交流ができるような活動を主にしています。また、ソフトボール人口を増やすために、子どもたちにソフトボールも教えています。

移住して良かったことは？

坂本 おいしいものがたくさん食べられることが最高です。また、時間に追われるような仕事をせずに、自分のペースで進めていけるのは良いですね。  
大西 環境や周りの方々に恵まれて好きなソフトボールで仕事が出来ることが有り難いと思っています。それも、スポーツに力を入れている東か

がわ市であること、力を貸して下さる地域の方々、理解して応援して下さい。成り立っていると思います。

今後どんな活動をしたいですか？

坂本 この町に人が集まってくるように、いろんな情報を発信していきたいこと、誰もやらなかったことを発見して、今後の自分の事業に繋げていきたいです。できれば、この地域の食材を海外に発信していきたいと思っています。  
大西 ソフトボールでの国際交流を活かす事はもちろん、若者や外国の方に東かがわ市にもっと来てもらえるようなイベントなどを行っていきたくて考えています。20代前半の私と外国と繋がる坂本さんでどちらの対応もできるので実現できる！と思っています(笑)

日々の楽しみを教えてください

坂本 いろいろなところで、花・生き物・食べ物で、季節の変わり目を感じる事です。また、イベントなどに行くこと知り合いになった人たちから声を掛けてもらえることも楽しみです。  
大西 今は職場に行くのが楽しいです。地域創生課の方々はずっと優し

協力隊になったきっかけは？

坂本 イギリスから帰国後、国際協力の分野で仕事を探しており、JICAの求人サイトに、国際交流と国際協力の分野で協力隊の募集があったのがきっかけです。また、生まれ育った高知から近いということも応募した理由のひとつです。

大西 17年間ソフトボールをプレーし、昨年現役を引退しました。今までソフトボールしかしてこなかった私にこれから出来ることは何かと考えていたときに、地元香川でスポーツを通じて地域おこしが出来るという話を聞き、今まで経験してきたことが活かせる！と思い、協力隊に応募しました。

どんな活動をしていますか？

坂本 主にはJICA草の根事業の事務局と海外からのお客様の対応です。また、大西さんと東かがわ市内の色々な場所を巡って地域の情報をフェイスブック等SNSで発信したり、地域のイベントがあればスタッフという枠にとられず積極的に参加するようにしています。先日は、初めて海外からソフトボール選手を招いた「東アジアマスターズ」を開催し、通訳や各種手配をしたり、大西さんが球団との調整をしたりと、2人で協力して大イベン



忙しいときでもいつも2人のことを気にかけてくれる地域創生課のみなさん。これからもよろしくお願いします！

くて、他愛もない話だったり、地域の話、季節、イベントなどいろんな話を聞く事が出来ます。着任してすぐに東アジアマスターズがあり、なかなか市内に足を運ぶことが出来ずいたので、今度はいろんなところへ行って違う楽しみを見つけないです。

お世話になっている地域の方

2人 なんとと言っても地域創生課のみなさんです！この課にいたら、色々な地域の情報が入ってくるし、じゃじゃ馬のような私達でも受け入れてくれることにとても感謝しています。活動の話聞いていただいたり、ご飯に誘っていたり、私たちの将来のことを心配してくれたり(たまには女子トークをしたり...)と、東かがわに来てから我が子のように接してください、本当にこの課で働けて良かったと思つています。

2人の注目スポット



福栄のSL

福栄小学校前の広場にSL機関車が展示されていて、今にも走り出しそうな雰囲気です！春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬はイルミネーションと、1年中インスタ映え間違いなしの隠れスポットです！



趣味がK-POPという2人は姉妹のように仲が良く、知らない場所と一緒に開拓して地域の情報を収集&発信しています。



担当者を挟んで前後に2人の席があり、すぐに相談できるオープンな雰囲気も素敵。窓口が近いので地域の方との交流も生まれます。

PROFILE

坂本 麻美 さかもと あさみ



地域行事には休みの日でも積極的に参加している坂本さん。明るくい坂本さんの周りにはいつも笑顔が溢れています。

大学卒業後、営業職や英語教師経験を経て、イギリスの大学院に入学。平和・紛争・開発学を学び、これから国際経験を積んでいく。大のBIGBANG好き。好きなことは歌を歌うこと、旅行。

【活動内容】  
国際交流コーディネーター(農業・スポーツ関連)  
出身地:高松  
活動地域:東かがわ市  
活動開始年月:平成30年4月

PROFILE

大西 里帆子 おおにしりほこ



地元の小中学生にソフトボールを教える大西さん。いつも楽しく教えてくれる大西さんは、子どもたちからも大人気。

小学時代にソフトボールを始め、専門学校卒業後、実業団に入社し、3年間日本リーグでプレー。昨年、引退して地元である香川にUターン。東かがわ市でクラブチームの選手兼コーチとしても活動中。趣味はK-POP、食べること。

【活動内容】  
観光関連、ソフトボールを通じた国内外地域交流  
出身地:香川県高松市  
活動地域:東かがわ市  
活動開始年月:平成30年5月



郷土料理を使ったお弁当作りの試作会、地域のお母さんと一緒に作業しながら、この料理ができた時代背景や、地域の食糧事情など気さくにお話を聞きました。

### お世話になっている地域の方



まちづくり推進隊財田の(左上から)大石さん、大西さん、財田町ふるさと振興協議会の秋山さん、図子さん



まちづくり推進隊山本の(左から)合田さん、細川さん



山本地区の細川さんの畑で、ピーナッツ収穫の体験。モリモリに育ったピーナッツを収穫して、大興奮の石井さん。



協力隊としての活動がスムーズに開始できたことも、新しく始めた移住生活が充実しているのも山本・財田のまちづくり推進隊の皆さんがいてくれたおかげです。

## お互いが、なくてはならない存在に

〔三豊市地域おこし協力隊〕 石井 優香

石井さんの話をするとき、地域の方たちはみんな笑顔になり、和やかなムードが心地よく感じ取れます。地域の方からは、「わたしらの考えもせんようなアイデアがでてくるんよ」と、慕われている石井さん。地域に寄り添う彼女の気持ちが、それに答えてあげたいと地域の方の心を動かしています。いつでも相談しあえる仲だから、地域づくりの可能性は楽しみながら広がりをみせています。

移住して驚いたことはありますか？

地域の皆さんは、車のナンバーを覚えていて、私がどこを走っていても気づいてくれることです。以前住んでいた街では、そこまで認識しなかったのが、最初は驚きました。

移住して良かったことは？

人と人との繋がりが濃厚で、活動地域外でも何かと気にかけていただくことが多く、心配していた不安を感じませんでした。

新鮮な野菜や海産物がとても美味しいところも魅力ですね。生産者さんと直接ふれあえる環境にあるので、畑で収穫させてもらえる贅沢な環境です。

あとは、自然。山の緑や、夜空の星など、都会では味わえない豊かさがあることです。

普段の暮らしを教えてください

地域の方から野菜などを頂くことが多く、お礼にお菓子

協力隊になったきっかけは？

大学卒業後から地方移住を考え始め横浜でパティシエなどの経験を積みながら、古民家でお店をしたいと夢を描き始めていました。それと同時に、一人で地方に移らすことへの不安を感じていたところ、「地域おこし協力隊」の制度を知り「地域の方々の交流を基にしっかりとした基盤をつくりたい」という答えに辿り着きました。

そして三豊市の「人」「自然」「食」の豊かさ、特に「人」の温かさに惚れて応募を決意しました。

どんな活動をしていますか？

三豊市の中山間地域（山本・財田）の活性化です。今までの経験を活かして「こどもの食育」を切り口に活動を展開していて、地域の魅力発信や、6次産業化のお手伝い、地域交流の場や料理教室で講師などを行っています。

今後は、移住定住促進の情報ツールの作成と、地元バス会社と大学が連携して進めている「またたびツアー」を通じて、地域の皆さんと財田地区の魅力を多くの人に伝えるお手伝いがしたいと思っています。

に変身させて持つていくととても喜んでくださいます。農作業に参加して、とても良い経験をさせてもらえるので、食育事業に活かしています。

休日は活動地域を問わずいろんなイベントに参加して、楽しく過ごしています。

三豊のいいところ、通うところ



### 山本地区にある農免道

好きな景色といえばここ。都会ではなかなか見かけないこの道路。正式には「農林漁業用揮発油税財源身替農道」。約3kmの直線道路です。帰り道、水田に夕日が映る時期が一番オススメです。

### PROFILE

#### 石井 優香 いしい ゆか

横浜の洋菓子店勤務の後、食育特化の学童スクールやアレルギー対応のお菓子開発等の仕事を経験。幼少期の南アフリカ駐在経験などから、地方移住への憧れがつのり、三豊の人達の温かさに惹かれて応募。

#### 【活動内容】

食を軸にした中山間地域の活性化

出身地:神奈川県

活動地域:三豊市(山本・財田地区)

活動開始年月:平成30年4月

## “誰かのために”が 自分を動かす

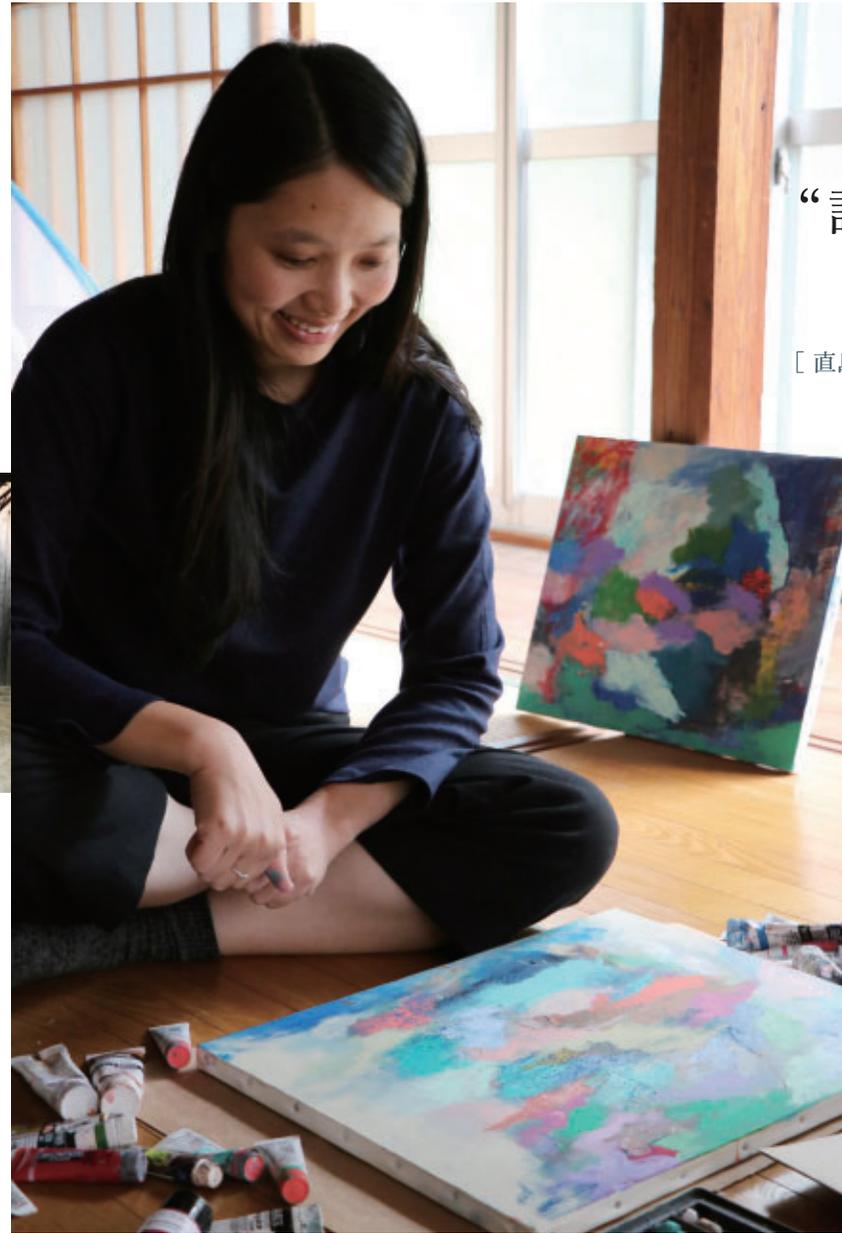
[直島町地域おこし協力隊] 本橋 英里

絵を描いて見せるたびに、友達が飛ぶように喜んでくれたのが絵を描き続けるきっかけだった。そう語りながら、協力隊への思いも同じ物だと彼女は言いました。

自分のことよりも、周りの人を優先するやさしさと、芯の強さを持ち合わせた本橋さん。喜んでくれる地域の方がいる限り彼女は動く“誰かのために”。

協力隊になったきっかけは？

2016年の瀬戸内国際芸術祭の時に初めて直島を訪れ、豊かな自然や町民の優しさに触れたのがきっかけです。東京に帰ってから一緒に訪れたパートナーと移住したいねとよく話していたところ、たまたま直島町地域おこし協力隊の募集が始まっていて「これだ！」と思ったんです。



東京で誰でも出来てしまう仕事を生活するよりも、誰かのために、好きな地域のために仕事をしたほうが地域に貢献できることはもちろん、自分のためにもなるし、人生ももっと豊かになるんじゃないかと思いました。

どんな活動をしていますか？

移住促進、空き家対策を中心とした活動をしています。移住を考えている方に向けて、直島の情報をまとめたリ、町内の空き家物件を探して所有者に直接空き家バンクに登録してもらえないか交渉したり、空き家バンク制度を通じて物件を移住・定住者向けに紹介したりしています。それと地域おこし協力隊としてはありませんが、「直島いちじくプロジェクト」という任意団体で活動しているプロジェクトに、メディア班のリーダーとして参加しています。今まで果物の特産品と呼べる物がなかった直島ですが、3年〜5年くらいの計

画で「いちじく」を直島の特産品にしよう!!と、2018年の8月から畑を借りて造成を進めています。今年の3月までにいちじくの挿し木を畑に植えていく予定です。詳しい活動内容はインスタグラムで発信しています。

@naoshima\_fig

今後どんな活動をしたいですか

移住・定住者向けの情報をもっと届けていきたいです。空き家が少ない現状を変えるのはなかなか難しいのですが、物件を探しつつ出来ることと言ったら、地域の情報を伝えていくことかなと思います。もちろん、直島に来て実際に見てもらうのが一番いいのですが、遠くにお住まいの方は特に大変だと思うので、些細な事でも地域の情報を発信していきたいです。

移住して驚いたことは？

虫ですね。家の裏が山なので虫を見る機会が多いです。今までムカデやゲジゲジを見たことがなかったのですが、最初は怖くて悲鳴をあげながら家に出没する彼らを退治しました。

移住して良かったことは？

自分に合った暮らしができていくこと。ちゃんと自分と向き合える時



いちじく畑になる場所、伐採された竹が横たわっています

町を歩いて空き家を確認している本橋さん

間がしつかり持てること。都会で忙しく過ごしているよりも、ゆったりとした島時間が流れる中で、自分らしく、自分のやりたいことが出来る暮らしの方が自分に合っているなど。それが、私にとって大事なことだったので、直島に移住できて良かったなと思います。

日々の楽しみを教えてください

職場から家まで徒歩5分なので、仕事が終われば自由な時間がたくさんとれます。その時間を使って絵を描いたり、本を読んだりしています。せっかくなお家に庭があるので、これから野菜やハーブを植えて育てていきたいなと思っています。

お世話になってる地域の方

移住してから、ずっとお世話になっている山岸さん。直島町の元地域おこし協力隊でもあったので、着任してから協力隊としての考え方や、地域住民の先輩として地域の方との関わり方、生活する全てにおいてのいろんなアドバイスをくれました。なくてはならない存在です。

この号から、裏表紙に香川にまつわるイラストを担当してもらっています。



島のいいところ、通うところ



琴弾地海水浴場からの海

琴弾地海水浴場からの海が一望できる景色が一番好きです。ここに来て、考えごとをしたり座って波の音を聞きながら海を眺めてぼーっとしています。普段、地域の人達と様々な活動をしている中で、一人きりになる時間を持つことも重要で、何も考えずに居るだけの時間を過ごして癒されています。



この日は「島小屋」オーナーの山岸正明さん(左)から、縁側で将棋を教わっているところ。将棋をしながらいろんな話が盛り上がりです。

### PROFILE

本橋 英里 もとはし えり

画家を目指し絵を描きながら活動する傍ら、派遣社員としてビジネス関連の展示会・イベント運営のアシスタント業務を経て直島町の協力隊となる。

【活動内容】  
移住促進・空き家対策

出身地:東京都  
活動地域:直島町  
活動開始年月:平成30年4月



土庄町  
TONOSHO

## 夢中のきっかけを 作り続ける

「土庄町地域おこし協力隊」 藤田 智光

土庄町でサッカーアカデミー bolamigo (ボラミゴ) のコーチとしても活躍する藤田さん。地元の子どもたちに、島だからという理由だけで夢を諦めてほしくない、世界を知ってもらいたいという熱い想いが多くの共感を集めています。

サッカーアカデミー bolamigo では、公益財団法人日本サッカー協会公認C級コーチとキッズリーダーの資格を持つ藤田さんが、土庄キッズを育成しています。



元々土庄町出身ですが、高校から県外に出てサッカーを教えていました。いつか地元の土庄町でもプロを目指せるくらいにサッカーチームを作りたいと思っていたときに、ちよびスポーツで地域を盛り上げている団体「小豆島スポーツティーズ」と土庄町が、共感できる人を探しているのを知ったのがきっかけです。

どんな活動をしていますか？

小豆島スポーツティーズでは「島やけど世界レベル」を合言葉に、島においても世界標準とされている知識や技術を学ぶことができる場所を提供しています。海外でプロとして活躍している現役選手やチーム育成コーチを島に招聘して、アカデミーでクリニック（短期講習）を実施したり、サッカーを通じた小学生同士の国際交流も企画して、オーストラリアから小学生が来たときには、土庄小学校で一緒に給食を食べたり、書道や餅つきなどの日本文化と一緒に学べる機会を設けました。また、サッカーを教えるだけでなく、子ども会では、キンボールやフラフープなど、あらゆるスポーツを通して感じる楽しさを紹介しながら巡回するキャラバン活動もしています。



島のいいところ、通うところ

日々の楽しみを教えてください



今までの経験を活かしたスポーツプログラムやイベントを企画。島でもここまでできるんだという軸のある熱い想いに、共感して協力してくれる仲間がたくさんいます。

以前は仕事終わりに飲みに行くことだけが楽しみでしたが、今は趣味が仕事になってるので、子どもたちにサッカーを教えるアカデミーも毎回楽しみに、少しでも時間があればサッカーの試合動画を観て研究しています。また、あまり使われなくなった空き地のある土庄町野外活動センターを「滝宮ベース」として週に二度、草刈りや焚き火場・炊事場等の清掃をしたり、楽しみながらこの場所を維持して活用できるよう、トレーニングプログラムを考えたりしています。

移住して良かったことは？

自分の好きなことが出来ているのは大きいですね。島は良くも悪くも情報が回るのが早いので（笑）、何かやるうと思ったときにすぐに仲間が集まったり、場所が見つかったり、紹介してもらえたりと、割とスピーディーに行動できるんですよ。

今後どんな活動をしていきたいですか？

本格的なスポーツを習う場所がないというだけで夢を諦めてしまうのはもったいないので、離島にいても目を

指せる選択肢を作っていきたいです。そのために、今まで培ってきた経験や人脈を活かした国内外の交流を通して、子どもたちに色々な世界を見せてあげたいですね。

お世話になっている地域の方

隣町の小豆島町に、サッカーのライバルだった大地です。小学校時代、サッカーの試合ではお互いに意識していた良いライバルでしたが、今ではプロバウンサートレーナーになって、小豆島スポーツティーズの仲間となり、一緒にスポーツを通して地域を盛り上げている良いパートナーです。小豆島スポーツティーズでは町の垣根なく島全体で盛り上げていきたいので、土庄町の僕と、小豆島町の大地と一緒に中心となる活動している意味は大きいと思います。



たきのみ 滝宮ベース

子供の頃よく遊びに来ていた場所。今はあまり使われなくなったこの場所を、自分たちが楽しみ発信することで昔のように誰もが気軽に遊べる場所にしようと活動しています。週に一度集まる以外にも、地元の高校生とBBQをしたり、今後はここに櫓を作ったり、自然の中で遊びながら鍛えるトレーニングも実施する予定です。



何かに夢中になること。これほど人を成長させるものはありません。子どもたちだけでなく、私たち大人がワクワクして、夢中に取り組んでいる姿こそ、子どもたちの新しい「夢中のきっかけ」を作り出す原動力です。（小豆島スポーツティーズ公式HPより）



「サッカーが上手くなるには、常にポジティブな感情を抱くことが大事」という藤田さん(左)と、サッカーアカデミー bolamigo で共にコーチを務める大川大地さん(右)。子どもたちの判断を尊重しつつ、ミスしたときには上手く修正し、自信を持ってプレーできる環境をつくっています。

### PROFILE

藤田 智光 ふじた ともみ

小豆島土庄町大部出身。小学生でサッカーに出会い、中学からは高松のクラブチームに所属、高校は県外へ進学。4年前に高松に戻りサッカーの指導をスタート。現在は小豆島でキッズから高校生までの指導を行っている。趣味はスポーツ観戦・アウトドア。（公財）日本サッカー協会公認C級コーチ・キッズリーダー、日本スポーツ協会スポーツリーダーの資格を持つ。

【活動内容】スポーツ(サッカー)を通じた地域振興  
出身地:香川県土庄町 活動地域:香川県土庄町  
活動開始年月:平成30年5月



藤田さんとオーストラリアのOLYMPIC FCで活躍している伊藤選手との繋がりから実現した、オーストラリアのサッカー少年と土庄小学生の国際交流。今回の来島をきっかけに、サッカーを通じた国際交流も深めています。



おたて



- 【材料】
- かぼちゃ…適量
  - 水…ひたひた
  - 小麦粉…適量
  - 塩、砂糖

- 【作り方】
- 1 かぼちゃを小さく切る。
  - 2 ひたひたの水でかぼちゃをつぶしながら煮る。



- 3 かぼちゃがつぶれてきたところでふるいにかけて小麦粉を入れてとろみをつける。(固さは好みで)
- 4 塩、お好みで砂糖を入れて混ぜる。
- 5 お椀やお茶碗に入れてスプーンでいただく。

南京豆の炊いたん



- 【材料】4人分
- 落花生(なま)…280g
  - 油揚げ…1~2枚
  - にんじん…1本
  - ごぼう…3本
  - こんにゃく…2枚
  - れんこん…小1本
  - 鶏肉…200g
  - 干しいたけ…適量
  - 昆布…適量
  - 砂糖…大さじ2
  - 酒…270cc
  - だし汁(昆布やいりこなどお好みのだし)…材料がひたひたにかぶるくらい
- 昔は肉は入れませんでした。最近に入れる家庭も増えました

- 【作り方】
- 1 乾燥落花生を使う場合は、一晩水に浸しておく。(浸しておいた水は使わず捨てる)



- 2 落花生と、ひたひたの水を圧力鍋に入れて火にかける。おもりがシュッシュといったら火を切って10分おき、ザルにあげる。(普通の鍋なら、食べやすい固さになるまで煮る)
- 3 昆布と干しいたけは水で戻しておく。【A】はそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。



- 4 【B】を入れ、刻んだ昆布と、薄切りにしたしいたけと、落花生も加える。
- 5 煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。

さわさわ



- 【材料】5人分
- こんにゃく(芋 こんにゃく)…2枚
  - ごぼう…150g
  - 干しいたけ…3枚
  - さつまいも…150g
  - にんじん…100g
  - だし汁(煮干し・昆布)…2カップ
  - 酒…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - しょうが、ねぎ…少々

- 【作り方】
- 1 こんにゃくは縦に切り、さつまいもで。
  - 2 ごぼうはさがきにして、にんじんは千切りし、塩を加えた熱湯でさつまいもで、水切りしておく。
  - 3 水で戻した干しいたけは細切りにし、甘辛く下味をつける。
  - 4 だし汁を火にかけて【1】、【2】、【3】を加え、酒、砂糖、しょうゆで味付けをする。
  - 5 さつまいもをすって【4】に加え、汁が透明になってきたら火からおろす。



- 6 器に盛ってねぎとしょうがを添える。

お料理、教えて頂きました。



「さわさわ」を教えて頂いた皆さん。(左から)三豊市生活研究グループの石井さん、藤田さん、西讃農業改良普及センターの宮川さん

コトコト、さぬき味



さあ、これからどんな料理に出会えるのだろう

地元のお母さんから教わったレシピを再現する郷土料理企画の第1回目。今回作るのは三豊市仁尾町に伝わる「さわさわ」、男木島で親しまれている「南京豆の炊いたん」と「おたて」の3品。

「さわさわ」は、地元で伝わる宵法事には必ず振舞われる品で、縦長に切るこんにゃくの切り方や、すりおろしたサツマイモでとろみをつける調理法など、昔の人の知恵が詰まった一品です。最近では宵法事自体を営むことが少なくなり、幻になりつつある料理だそう。

次に、男木島で家族が集まるといっ日はテーブルに並ぶ落花生の煮物「南京豆の炊いたん」。大人で囲む食卓の大定番です。そして、男木島で食べられていたカボチャと小麦粉で作る「おたて」。地理的に稲作に向かない男木島では、昔はイモやカボチャ、麦などが主食の代わりとなり、おたては食事の時やおやつとしてもよく食べられていたそう。無い物は他の食材で代用する工夫や、その地域でしか食べることのなかった料理に触れ、改めて地域の営みを感じる貴重な時間になりました。

香川県の郷土料理

- 南京豆の炊いたん … 高松市男木島
- さわさわ …… 三豊市仁尾町
- おたて …… 高松市男木島



今回の企画参加者は食をテーマに活動している協力隊メンバー。(右から)三豊市協力隊・石井優香、男木島協力隊・石部香織、香川県協力隊・神高伸江

※宵法事/本法事の前日に、近親者にて行われる法事

お料理、教えて頂きました。



「南京豆の炊いたん」と「おたて」を教えて頂いた男木島のテルミさん

材料を食べやすい大きさに切り揃えているところ。

# KATSUDOU-MAP

## 地域おこし協力隊の活動場所

県内で活動する協力隊の最新情報が見れる公式ページ一覧です。(2019年3月1日現在)

sanagi-jima 佐柳島 (村上)

takamatsu-shi 高松市 (小瀧)

naoshima-cho 直島町 (平松・本橋)

megi-jima 女木島 (藤村)

teshima 豊島 (立屋)

ogi-jima 男木島 (石部)

tadotsu-cho 多度津町 (日根野)

mitoyo-shi 三豊市 (石井・澤井)

kotohira-cho 琴平町 (山崎・近藤・陳)

mannou-cho まんのう町 (福本・安部・大崎)

shionoe-cho 塩江町 (村山・相曾)

sanuki-shi さぬき市 (石原・吉川)

higashikagawa-shi 東かがわ市 (小西・坂本・大西)

tonosho-cho 土庄町 (須藤・藤田)

coming soon

### あとがき

県内の協力隊の取材に行くと、様々な地域の方にお世話になります。今回は、普段協力隊がお世話になっている身近な地域の方に、沢山ご協力頂きました。まちづくりについてお話をしたり、畑に入ったり、仕事を覗かせてもらったりと、笑いの絶えない楽しい取材になりました。地域との連携で、益々生き生きと活動する協力隊の姿をもっと見たいと思いましたが、今後の活躍も非常に楽しみです。協力隊の皆さんから活動報告を頂いて、県外の方に知ってもらえるよう今後も発信していきたいと思ひます。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。(神高)

香川県の絵…本橋英里

みんな載ってる  
隊員名簿が  
見られるよ!



kagawa-ken  
香川県  
(神高)



KAGAWA de Achi-Kochi  
カガワ・デ・アチコチ  
(須藤・小瀧・神高)



## 協力隊のオススメ香川歩き



安く・新鮮! 養殖発祥の地で食べる

### 「ワーサン亭」のハマチ丼



とにかく安く美味しいのと、天気の良い日は、オーシャンビューを楽しみながら食事来ます。「ワーサン亭」の代表、六車さんにはいつも良くしてもらっています。

#### ワーサン亭

東かがわ市引田4373  
tel.0879-33-2800  
平日/10:30~13:30  
土日祝/10:30~14:00

私がオススメです!



東かがわ市地域おこし協力隊  
坂本 麻美  
大西 里帆子

\*  
\*

道の駅だけど、温泉もある恵みの地!

### 「道の駅たからだの里さいた」



三豊市地域おこし協力隊  
石井 優香

新鮮野菜の品揃えが良いので、ほぼ毎週行きます。季節の移ろいを感じられる大切な場所です。野菜を求めて遠くから来られる方も沢山いらっしゃいます。隣接する「環の湯」は、泉質がよいので、心身ともに癒されに行っています。

#### 道の駅たからだの里さいた

三豊市財田町財田上180-6  
tel.0875-67-3883  
物産館/8:00~18:00  
環の湯/9:00~21:00



\*

私がオススメです!



土庄町地域おこし協力隊  
藤田 智光



何度でも訪れたい白砂ビーチ

### 「小部」の海水浴場

普段は1人や犬を連れて散歩に行くことが多いです。のんびり音楽をかけながらコーヒーを飲むこともあります。夏になると地元の人と海水浴をしたりBBQをしながら海を満喫しています。

#### 小部の海水浴場

小豆郡土庄町小部  
アクセス/車での所要時間【土庄港:30分】  
【大部港:3分】、路線バス:北周り福田線「小部不動尊登山口」下車すぐ



## 讃岐獅子頭

香川の秋祭りの主役は獅子舞である。

日本一小さい県に

約800もの獅子組がひしめいて、

豊かな獅子舞文化を作り出している。

古くから、悪魔払い、

豊作祈願として神社を中心に奉納され、

各集落で獅子舞を習い、

娯楽色のある民族芸能となっていく。

秋の空に、カンカカーンと

高らかな鉦の音が聞こえたら。

それが、獅子たちに出会う合図となる。

香川の獅子に会いにいこう！



*Chi. M.*