

# おしゃべり・かわら版

2019年  
9月号  
発行日/2019年9月2日  
Vol.210

## おしえて!おしえて!

### 小松菜を使ったレシピ

グリーンBOXを毎週注文しています。小松菜は炒めて食べる位しか思いつかず、続けて届くと、どう調理してよいのか困ってしまいます。何かよいレシピをおしえてください。

〔芳賀センター〕  
M.Rさん

### 冷凍食材を組み合わせてできる簡単レシピ

買い物に行けない時や、思い立った時に作れるよう、冷凍のお肉やおかず、冷凍野菜等を組み合わせて、簡単にできるレシピをおしえてください。

〔西那須野センター〕  
組合員さん

### 山芋麩を使った料理

山芋麩をおでんや煮物に使っています。煮てもサクツとしていておいしいのですが、他にどのように使ったらよいですか。

〔日光センター〕  
組合員さん

### 残り物を使った簡単レシピ

残り物を使った簡単レシピが知りたいです。おしえてください。

〔芳賀センター〕  
組合員さん

### 和食の基本が身に付くレシピ

塩、砂糖、しょうゆ、酢、味噌、酒、みりん、だし(かつお節、昆布、しいたけ)から作った、和食の基本が身に付くようなレシピをおしえてください。

〔足利センター〕  
組合員さん

### 年を重ねても元気に過ごす秘訣

年を重ねるにつれ、疲れが抜けにくくなりました。元気に過ごす秘訣は何かありますか。皆さんはどうしていますか。

〔小山センター〕  
組合員さん

## おしえてあげちゃいます!



※今回「しいたけの上手な焼き方」には声が寄せられませんでした。

### みょうがのおいしい調理法 (2019年7月号に掲載)

みょうがとピーマンを細長く刻んで、ごま油で炒め、みりんとしょうゆで味付けします。少しめんつゆを加えると、味がまろやかになります。おいしいですよ。(西那須野センター M.Tさん)

混ぜご飯に刻んで入れたり、きゅうりやなすを軽く塩でもんで、そこにみょうがも一緒に入れて浅漬にします。たくさんある時には、梅酢とかんたん酢を合わせた物に漬けてしまいます。他には、みょうがの卵とじの味噌汁もおいしいです。また、ねばねば丼の材料として、オクラ、山芋、なめこ等、他の具材と一緒に刻んでのせます。味付けは白だしや、めんつゆ等お好みで食べてください。(宇都宮センター ムーミンさん)

たて半分に切り、バーベキューで焼いて食べたらおいしかったです。普段は、油を薄く引いたフライパンでたて半分に切ったものを焼いて、焼肉のタレで和えて食べています。ななめ薄切りにしてお肉と一緒に炒め、塩・こしょうで味付けをしてもおいしいですよ。(足利センター S.Tさん)



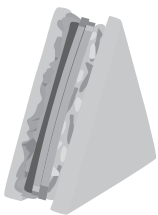
### 菊芋の調理法 (2019年6月号に掲載)

菊芋は、すぐに柔らかくなってしまいますので、新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存します。使う時は、表面の泥や気になるところを取り除いて洗います。皮はほんのり甘みがあり、含有インスリンが糖尿病を予防すると言われてるので、皮はそのままで丸ごと調理し、汁も一緒にいただくのがよいです。簡単な調理方法としては、2~3mm幅の輪切りで味噌汁にします。他の野菜のじゃまにならないので、できあがり頃に入れ、ひと煮立ちさせていただきます。あとは、5mm幅にカットして油で炒め、しょうゆを振りかけます。佃煮にする場合は、スライスして砂糖・しょうゆ・みりん・酢と一緒に煮て、煮汁をしみ込ませます。いずれも煮崩れしやすいので、火加減に注意して調理してください。また、他の野菜等の脇役で、グラタンに入れて食べるのもおいしいです。(小山センター はしゆうさん)

### 年配でも簡単に手作りできるレシピ (2018年10月号に掲載)

火を使わないおすすめ料理です。まず、茶碗蒸しの作り方です。器に、具材と、だし汁・卵を合わせてこした汁を入れるまでは、通常の作り方と同じです。そこまでできたら器にラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱します。容量やレンジの出力により異なりますが、1個に対して2分を目安にします。また、加熱し過ぎないようにこまめにレンジを開けて、様子を見ます。次に、さばの味噌煮の作り方です。さばに隠し包丁を入れます。しょうがは千切りにします。調味液(同量の味噌・砂糖・酒)を混ぜておきます。少し深めの皿にさばを並べて、調味液、しょうがの順に入れます。ラップを皿の左右が1cm開くようにかけて3~4分電子レンジで加熱してできあがりです。(西那須野センター W.Kさん)

### サンドウィッチにおすすめの具材 (2019年7月号に掲載)



ひじき煮が余った時に、ツナ缶とマヨネーズを足してサンドウィッチにすると和風でおいしいです。余ったきんぴらも、マヨネーズを足すとおいしい具材になります。(宇都宮センター ももさん)

### 中途半端に残ったドレッシングの利用法 (2019年7月号に掲載)

残った和風ドレッシングは、炒飯や野菜炒め等の味付けとしてプラスします。冷しゃぶサラダの下味としても使えます。(宇都宮センター ムーミンさん)

ごまドレッシングは、ブロッコリーやアスパラ炒めにかからめて焼くとおいしいです。イタリアンドレッシングや和風ドレッシングは、野菜炒めに使えます。火を通すことでコクが出て、野菜にととても合うのでどのドレッシングでも意外と合います。マヨネーズやこしょうをプラスしてもおいしいですよ。(足利センター S.Tさん)

## きいて!きいて!

年金生活になったので、コスト削減のため、化粧品を生協の物に変えました。ジェルクリームが私には合うようで、これでマッサージするとよいと思います。

〔小山センター〕  
ナースさん

最近1週間に一度位、夕食に作っているレシピを紹介いたします。(3~4人前) 鶏肉300gを切って片栗粉をまぶし、ごま油大さじ1を入れたフライパンで途中裏返しながらか5分ほど焼きます。コチュジャン大さじ2・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1・砂糖大さじ1・酢小さじ2・すりおろしたんにんにく小さじ1で、あらかじめタレを作っておき、焼いた鶏肉にかからめます。どんぶり物にする時は、真ん中に温泉たまごを落とし、ねぎを散らします。お弁当のおかずにもぴったりです。

(芳賀センター O.Yさん)





# 楽しく！おいしく！便利に！



## 野菜のくずで作る栄養たっぷりの「ベジブロス」を知っていますか？

ベジブロスとは、野菜の皮や芯・種等をコトコトと煮込んで作る野菜のだしです。調理の際に捨ててしまいがちなこれらの部分には、野菜のおいしさと栄養がたっぷり詰まっています。植物には、紫外線や昆虫等から身を守るために作り出された色素や香り等のフィトケミカルと言われる成分が含まれています。フィトケミカルは強い抗酸化力を持ち、免疫力アップや美肌効果等、人の健康にも良い影響を及ぼすと期待され、\*第7の栄養素とも呼ばれています。代表的なものに、ポリフェノールやカロチノイドがあります。フィトケミカルは皮やヘタ、芯、種等の部分に特に多く含まれていて、加熱することによって、野菜のうまみと共に溶け出し、体に吸収されやすくなります。ベジブロスで野菜の恵みを余すことなくいただきましょう。

※5大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)に加え、人の健康を維持する重要な成分として、食物繊維(第6の栄養素)、フィトケミカル(第7の栄養素)が近年注目されています。

### ベジブロスの作り方

#### 1.材料を用意します

- 野菜の切れ端(皮・ヘタ・芯・種等)両手いっぱい分(約200~300g)
- 水 1~1.5リットル
- 酒 小さじ1

#### 2.野菜を煮込みます

鍋に、きれいに洗った野菜の切れ端と分量の水を入れ、火にかける前に酒を加えます。このひとさじが野菜のうまみを引き出し、臭みを消してくれます。鍋を火にかけ、沸騰したら弱火にしてコトコトと20~30分煮込みます。

#### 3.野菜をこします

火を止めたら、ボウルにザルをのせて野菜をこします。キッチンペーパーを使うと、より澄んだスープになります。

※ベジブロスに使用できない野菜は特になく、2~3種類からでもできますが、多くの種類の野菜を入れるほどおいしくなります。アクの強い野菜や苦みのある野菜は量を控えたほうがよいかもしれません。

※野菜の切れ端をためる時は、傷まないようにポリ袋に入れて冷凍庫に保管し、足していくとよいでしょう。

※できあがったベジブロスは、冷蔵庫で3日ほど保存できます。



### ベジブロスの活用法

野菜のまろやかな甘みとうまみが溶け出したベジブロスは、和・洋・中、どんな料理にも使えます。

- スープや味噌汁等の汁物に
- カレーや肉じゃが等の煮込み料理に
- 煮浸しや揚げ浸し等に
- ピラフや炊き込みご飯に
- パスタに加えたりパスタソースに
- 漬け物やピクルスの漬け液に
- インスタントラーメンのお湯の代わりに

## ベジブロスを使ったレシピ

### ■ しょうが入り炊き込みご飯

#### 【材料】

- 米 ..... 2合
- しょうが ..... 50g
- 薄口しょうゆ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/2
- ベジブロス ..... 2カップ強
- 白炒りごま ..... 適量

#### 【作り方】

- ① しょうがは皮を剥き、千切りにします。
- ② 炊飯釜に米を入れ、薄口しょうゆ・塩・ベジブロスを2合の目盛りまで入れ、30分浸します。
- ③ ②に①を加え、炊飯します。
- ④ 炊き上がった器に盛り、白炒りごまを散らして完成です。

### ■ トマトシチュー

#### 【材料】

- 鶏もも肉 ..... 1枚
- サラダ油 ..... 大さじ2
- 玉ねぎ ..... 2個
- じゃがいも ..... 3個
- にんじん ..... 1本
- ベジブロス ..... 800ml
- トマト缶 ..... 1缶
- 塩・こしょう ..... 適量

#### 【作り方】

- ① 材料は一口大に切ります。
- ② 鶏もも肉に塩・こしょうを振り、サラダ油を引いたフライパンで両面こんがり焼きます。
- ③ 鍋に野菜とベジブロスを入れて火にかけ、沸騰したら②の鶏肉を油ごと入れ、トマト缶を加えて弱火で15~20分煮ます。
- ④ 塩・こしょうで味を調えます。

### ■ クリームスープスパゲティー

#### 【材料】

- スパゲティー ..... 200g
- ベーコン ..... 3枚
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 小麦粉 ..... 大さじ2
- 牛乳 ..... 300ml
- ベジブロス ..... 100ml
- 塩・こしょう ..... 適量
- パセリ ..... 適量

#### 【作り方】

- ① パセリはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルを引いて中火にかけ、ベーコンがこんがりするまで炒めます。
- ③ 小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳、ベジブロスを加えて少しとろみがつくまで煮ます。
- ④ スパゲティーを茹でて③に加え、塩・こしょうで味を調えます。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らします。

### ■ ミートソース

#### 【材料】

- 牛豚ひき肉 ..... 250~300g
- にんにく ..... 1片
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- ベジブロス ..... 100ml
- トマト缶 ..... 1缶
- トマトケチャップ ..... 大さじ2
- 塩・こしょう ..... 適量

#### 【作り方】

- ① にんにくをみじん切りにしてフライパンに入れ、オリーブオイルで香りが出るまで炒めます。
- ② ①にひき肉を入れ、ほぐしながら炒めます。色が変わったならトマト缶、ベジブロスを入れて中火で煮詰めます。
- ③ トマトケチャップ、塩・こしょうで味を調えます。

### ■ ピクルス

#### 【材料】

- ピクルス液 ..... ベジブロス1カップ、酢1/2カップ、きび砂糖大さじ1、塩小さじ1
- 野菜 ..... 適量(大根、にんじん、きゅうり、パプリカ等)

#### 【作り方】

野菜をスティック状に切り、ピクルス液に一晩漬けます。

★ **声をお寄せください!** 「ためしてみました」「こんな食べ方あります」など、3ページ下段の用紙でお寄せください。

# ほっ、ほっ、ほっとな話

## 大切な組合員さんを想って

私の担当する地域に「平成27年9月関東東北豪雨」で水害に遭われた場所があります。地形からなのか、水が溜まりやすいエリアと聞いています。一人暮らしの高齢者家庭が多い地域ですが、最近は若い家庭も増え、配達の際、留守番をしているお子さんを見かけることもあります。先日九州地方で豪雨災害があった日に、テレビやインターネットニュースで何度も防災警戒緊急速報が流れていました。そこで私は、\*「デイリーのコミュニケーションカード」に警戒レベルの見分け方を書いて、地域の組合員さんに「頭のすみにでも置いてください」と声をかけながら渡しました。組合員さんからは「冷蔵庫に貼ったら、息子が『生協すごく親切だね』って言ってたよ」の声や「ここら辺は、大雨が降ると大変だから嬉しいわ」等の声をいただきました。今回関東では被害がなかった様ですが、この先何かのお役に立てていただければと思います。

※夕食宅配などの配達担当者からの手紙



小山センター  
宮下洋子 担当

## 新しい出会い

70代の方達のグループ班があります。配達時にはいつも皆さんで集まってくださり、おいしい商品の話をしたり、私のことも一緒に雑談に加えてくださったりと和やかに過ごされています。そのグループの一人が引っ越しされてしまい、その方のお住まいは取り壊され、新築分譲地となりました。そちらへ20代の方が遠方から引っ越しされてきたことを、隣にお住まいの組合員さんから教えていただいたので、訪問させていただきました。その方のご実家でもコープを利用されていたことから、すぐに組合員さんになっていただきました。しばらく個人宅配で利用されていたことが、隣の組合員さんが「一緒にやろうよ」と誘ってくださり、その後グループ班で利用していただくことになりました。世代が様々なグループですが、今ではその新しい組合員さんも一緒に天気の話やおすすめ商品等の話をしながら、和やかに仕分けをされています。私から「コープを利用してみていかがですか」とたずねたところ「こうして近所とのつながりもできて、ありがたいです」と嬉しい言葉をいただきました。



宇都宮センター  
手塚将士 担当

## 8月度 理事会だより

### ●7月度のまとめ

とちぎコープ全体の総事業高は22億4225万円で、経常剰余金は7764万円でした。938人の新しい組合員さんをお迎えしました。

●コープデリ生活協同組合連合会の臨時総会「代議員候補者」について確認されました。

### ●理事協議会報告

「おしゃべり交流会」のまとめが報告がされました。2018年度は全体で79会場、719人の方々に参加していただきました。参加された方からは「一年前に栃木に引っ越ししてきた。知り合いも友達もあまりできずに子どもと2人で寂しかった。秋にママカフェに参加した時にできたママ友と今でも連絡を取り、たまに会ったりしている。参加して本当に良かった」「今年で83歳、小学5年の時に終戦を迎えた。当時、お米が高くて食べられなかった。今の人はバイキング等でたくさん取って残したり、ご飯粒を残して注意しなくなってしまう。食べ物は大事にしましょう」「育児などちょっと不安があると思うのでネット検索してしまう」「子育てが大変な時期は

過ぎてみればあつという間だから、今はストレスをためないように誰かと話したりできる場所を大切にしたい方が多い」等、組合員さんのさまざまな暮らしや思いを知ることができ、交流からは開催した意義や異世代交流の重要性も実感しました。人と人とのつながりや知恵の交流を深めるためにも、おしゃべり交流会はとても重要な場であるので、来年もぜひ多くの方に参加いただけるようブロックとセンターが協力していきたいと思えます。

### ●栃木県生協連報告

- 6月28日に第50回通常総会を開催。議案は全会一致で承認されました。
- NPO法人とちぎ消費者リンクは、6月26日消費者庁認定を受け、適格消費者団体となりました。
- 今期最終となる役員・幹部職員定期学習会では、今期の学びをテーマに全員参加で討論を行いました。
- くらし部会を開催。うつのみや食育フェア出展計画の協議等を行いました。

- 栃木県の食育推進連絡会に出席し、重点取り組み事項等について交流しました。
- 消費者ネットワーク幹事会では、県の消費者行政推進室と意見交換会を開催しました。
- 食の安全ネットワーク世話人会では、輸入食品の安全保障をテーマに学習会を行う等しました。
- 「地域包括ケア社会の構築に向けて」をテーマとした「地域包括ケアシステム連絡会主催の交流会」に参加しました。

### 7月度の経営状況について

●7月度(単月)		●2019年度累計(4月度~7月度)	
	実績		実績
総事業高	22億4225万円	総事業高	90億3565万円
事業総剰余金	5億4254万円	事業総剰余金	22億122万円
事業経費合計	5億1643万円	事業経費合計	21億3417万円
経常剰余金	7764万円	経常剰余金	1億3677万円
組合員数	25万8694人	平均出資金	2万9420円

### ●商品検査レポート 7月度の商品検査件数 (毎月下記の検査を実施しています。)

検査の種類	微生物や食品中に残留する化学物質等の検査										食品の品質を確認する検査			食品の表示を確認する検査			調査		合計
	検査の項目	微生物検査	残留農薬	動物用医薬品	食品添加物	硝酸濃度	汚染物質等	カビ毒	ヒスタミン	放射性物質	遺伝子(微生物)	官能検査	品温検査	品質	特定原材料	栄養成分	肉種・品種・産地判別	お申し出品検査(左記以外)	
7月度検査数	1,960	69	9	10	0	0	18	48	179	16	0	30	125	45	64	0	0	693	3,266
2019年度検査品目累計	6,195	252	46	52	0	0	57	174	625	46	0	108	407	147	267	21	0	2,545	10,942

## 募金活動にご協力ください

### コープデリでの募金

・・・OCR注文書・eフレンズから募金ができます。

募金の種類	6桁注文欄記入番号
「ふれあいコープ」福祉事業支援募金(寄付金)	2 8 6 5 6 7 - □
※東日本大震災復興支援募金	2 8 6 4 4 3 - □
※ユニセフ募金(一般募金)	2 8 6 4 0 1 - □
盲導犬育成支援募金	2 8 6 5 4 1 - □
くらし・平和活動支援募金	2 8 6 4 1 9 - □

### \*\*\*\*\*募金の方法\*\*\*\*\*

募金は、OCR注文書の6桁コード注文欄に記入します。例えば盲導犬育成支援募金は、「286541」と書き込み、数量を1と記入すると100円、10と記入すると1,000円の募金になります。数量は2桁までご記入いただけます。また※の付いた募金は貯まったポイントでの募金も承っております。ポイント募金については配達担当者までお尋ねください。

### 店舗での募金

レジで募金を受付しています。サービスカウンターやサッカー台(精算を終えた品物を袋に入れるための台)などに募金箱をご用意しております。



とちぎコープはレジ袋削減に取り組んでいます。

### 9月号

かわら版編集委員会行

## 寄せられた“声”が広がります!

きいて! きいて! ...など、なんでもお気軽にお寄せください。  
私はこうしています

事業所名【 \_\_\_\_\_ センター・配達曜日( ) 】  
 【 \_\_\_\_\_ 店】(センター名・店名をご記入ください)  
 お名前 \_\_\_\_\_ ペンネーム可  
 お電話 ( ) \_\_\_\_\_ 氏名掲載を希望しない( )

※氏名掲載を希望されない方は、「氏名掲載を希望しない」に○をご記入ください。いただいた個人情報は、商品案内・機関誌・ホームページなどで生協名・氏名・メッセージの掲載に使用し、その他の目的には使用しません。氏名掲載を希望しない場合はインシヤル・ペンネームなどで掲載させていただきます。



へえ〜、そうなんだ!

## 「とちぎコープの移動店舗」の風景

とちぎコープの移動店舗は、買い物が困難な方への支援として2017年7月より宇都宮市の一部地域で始まりました。近所にお店がない、買い物に行く手段がない、重い物が運べない等でお困りの方が、地域で安心してくらしできるように移動店舗でお伺いしています。移動店舗は個人宅、集合住宅、介護施設等に停留所があり、個人宅では全てを御用聞きで利用されている方もいらっしゃいます。今回は移動店舗を見学してきたので、その風景を紹介します。



### ご自宅前での風景

利用者さんの自宅近くになると移動店舗のテーマ曲を鳴らし始めました。利用者さん宅の駐車場に車を止めると、80代一人暮らしの利用者さんがエコバックを持って出てきました。担当さんにぴったりと寄り添いながら、楽しそうにお話をしていました。商品を丁寧に確認しながら、のんびり買い物をしていました。利用者さんは買い物が終わると、自宅には戻らず移動店舗が見えなくなるまで名残惜しそうに見送っていました。



### 介護施設の風景

車いすの利用者さんが見やすい高さに、ベンチや台を使って商品が並んでいました。利用者さんがヘルパーさんと家族と一緒に買い物に来ていました。ヘルパーさんと果物を見ながら、季節を感じられている様子がありました。お刺身を買われている方もいて、自分で好きな物を選んで買える楽しさが伝わってきました。たくさんの利用者の方が来ていたので、とても賑わいを感じました。移動店舗の時間帯に合わせて来る地域の方もいて、施設の方や利用者さんとお話をしていました。ゆったりとした優しい時間が流れていました。

### 団地の風景

移動店舗の周りでエプロン姿の利用者さんが数名ゆっくりと商品を見ていました。団地の方や近所の方とのことです。移動店舗専用の小さなかごに選んだ商品の一つ一つ入れ、担当さんと会話をしながら、楽しそうに買い物をしていました。移動店舗用に買い物カートを持参する高齢の方もいました。担当さんは一人ひとりの好みを把握していて、丁寧な対応をしていました。担当さんに会いに来る、欲しい商品を買いに来る、買い物を楽しみに来る、この場の交流を楽しみに来る、そんな感じがありました。



### 貸家住宅の風景

移動店舗の音楽を流しながら準備をしていると、すぐ横のお宅から一人、少し離れた場所から手押し車で一人と、気が付くと5名ほどの利用者さんがいて、移動店舗が家から出てくるきっかけにもなっていると感じました。ご近所さんの交流の場になっているようで、話をしながらのんびり買い物を楽しんでいました。天気が良く暑くなってきましたが、みなさん買い物の後もしばらく集まっているのかなと感じました。

今回見学をしてきて、地域でお困りの方が安心して買い物ができる移動店舗の必要性を感じました。10月からは移動店舗を増車し、販売地域を拡大していきます。

# HOT!情報

### 第14回うつのみや食育フェア

日時：10月6日(日)  
午前10時～午後3時  
会場：宇都宮城址公園  
内容：料理研究家 柳澤英子さんによる調理披露や、地場農産物・地産地消メニューの販売等  
主催：うつのみや食育フェア実行委員会  
※とちぎコープも栃木県生協連として出展します。

#### お問い合わせ

うつのみや食育フェア実行委員会事務局  
(宇都宮市健康増進課内)  
電話：028-626-1128

### 「食の安全に関するリスクコミュニケーション」

日時：10月10日(木)午後1時30分～午後4時  
会場：栃木県庁東館4階講堂  
内容：【講演】「農業の安全確保・適正使用について」  
講師 独立行政法人農林水産消費安全技術センター 農業検査部業務調査課 平山利隆氏  
【報告】生産者の取り組み(栃木県農業協同組合中央会) 栃木県の取り組み (栃木県農政部経営技術課・保健福祉部生活衛生課)  
【パネルディスカッション】  
コーディネーター：自治医科大学教授 中村好一氏  
主催：栃木県・とちぎ食の安全ネットワーク 共催：宇都宮市

#### お問い合わせ・お申し込み

とちぎコープ総合企画室 電話：028-634-5117(月～金 午前9時～午後6時)  
申込期限10月1日(火) ※期限が過ぎてもお受けできる場合があります。

### 第22回星の家まつり

日時：10月20日(日)  
午前10時30分～午後3時  
会場：ろまんちっく村(ローズハット)  
(宇都宮市新里町丙254)  
内容：バザー・模擬店  
主催：認定NPO法人青少年の自立を支える会 自立援助ホーム「星の家」

※収益は自立援助ホーム「星の家」の運営、ならびに家庭や親からの手助けが得られない青少年の自立を支えるために使われます。  
※バザー物品募集中。洗剤や油、調味料等の日用品を受付けています。配達担当者、または店舗サービスカウンターへ10月4日(金)までにお渡しください。  
※まつりの準備や当日お手伝いしてくださるボランティアさんも募集しています。

#### お問い合わせ

自立援助ホーム「星の家」  
電話：028-666-6023 FAX：028-666-6024

### 八百比丘尼祭り

栃木市西方町真名子には「八百比丘尼伝説」という長寿伝説があります。この伝説は、不老不死の薬を飲み18歳の姿のまま八百年以上生き、最後は若狭の海に身を沈めて命を絶った女性の話です。その女性を祀っているのが「八百比丘尼神社」であり、毎年9月下旬に地元自治会が八百比丘尼様を供養するために「八百比丘尼祭り」を開催しています。今年は9月22日午前10時～午後0時に開催予定です。一般の人が「八百比丘尼座像(栃木市指定有形文化財)」を見ることができるのはこの時だけとなっているので、ぜひお越しください。

栃木県の中山間地域紹介  
～栃木市西方町真名子～

