



「おいしい」の笑顔が元気のもと！ ～仁江がんばろう会～

園部町仁江の畑。早朝からせっせと作業に精を出す女性たちの姿。太陽との早起き比べ。野菜は収穫時のんびりと待つてはくれません。暑い日も寒い日も耐え忍びながら、立派に育った恵みをおいしく食べてもらおうと毎日畑へと足を運びます。

丹波の黒豆「紫ずきん」作りから始まった女性グループ「仁江がんばろう会」。平成12年に結成以来、小寺つたえさん、森田明子さん、足立映子さんの女性3人でさまざまな野菜や花などの栽培に力を入れておられます。

「頑張ってるでも良いのばっかり先に食べられてしまうんやで」モグラ、アライグマ、シカ、サル、イノ



～簡単！夏野菜3品～

「1回食べるとハマる！ゴーヤサラダ」

【材料】ゴーヤ（1本）、タマネギ（1個、あれば赤玉を使うと彩りがきれい）、いわしちくわ（2本）、マヨネーズ・塩・こしょうなど（各適量）

【作り方】

- ① ゴーヤは縦に半分に切り、中ワタをスプーンで取り除く。3mmぐらいにスライスし、塩一つまみをボールに入れてしんなりさせる。
- ② タマネギをスライスし、さっと水にさらす。
- ③ 5mmぐらいにちくわをスライスし、水気をきった①、②とマヨネーズ（酢味噌や胡麻ドレッシングでもOK）をあえる。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。

「超簡単！きゅうりの一本漬け」

【作り方】

- ① 小ぶりのキュウリ数本を洗い、市販の浅漬けの素をポリ袋に入れてもむ。（漬け液はキュウリの3分の2が漬かる程度）
- ② 余分な空気を抜いて袋の口を閉め、一晚漬ける。好みでショウガ、ミョウガ、大葉などの薬味を添える。

「赤タマネギの酢漬け（ピクルス）」

【作り方】

赤タマネギを粗めに切り、甘酢またはらっきょ酢に漬けてビンで保存する。らっきょみたくて、唐揚げやトマトにかけてもおいしい！

仁江がんばろう会
代表 小寺つたえさん
TEL（事務所）
(0771) 62-0666



▲毎朝、採れたて新鮮な野菜を袋詰めして出荷します

各店舗に出荷。地域の学校給食でも使われています。

「季節の野菜をその時期に食べてもらうのが一番。一生懸命作った野菜を、子どもたちが好き嫌いなく『おいしいわあ』と言って食べてくれたら苦労が報われるわ」フツとほころぶ3人の顔。

素朴なしょうゆ味が昔懐かしい「米せんべい」の生産も会で受け継ぎ、地元米を使って1枚1枚丁寧に作られています。

「野菜の種類も増えてこんなに大変になるとは思わなかったわ」1人ではできひんけど3人がおって家族の助けがあるからこそ続けられる「そうやな。がんばろう会やから、頑張ってるんや（笑）」