

炎

ほのお



地域のコミュニティを担うお寺
光圓寺

【街の企業紹介】
アロニアで体と地元へ活力を与える。
株式会社サンファーム泉

アウトドア初心者にやさしい
五泉市チャレンジランド杉川

小さなことからコツコツお家でサステナブル
夏野菜の最適な保存方法



ホット
な息の

2023
夏
summer

地域のコミュニティを担うお寺
新潟市江南区沢海

光圓寺



北方文化博物館の隣にある真宗大谷派・光圓寺。

沢海の人々より長年愛されるお寺の歴史や住職の取り組みについて伺いました。

大晦日に除夜の鐘が
突かれる境内脇の梵鐘本堂で「南無阿弥陀仏」と
称えてお参り本堂隣の四季折々に
美しい中庭も必見第二十代住職
村手 淳史さん【 創建から490年以上
長年地元 に愛される名刹 】

「室町時代の享禄年間（1528～1531）に創建された寺で、はじめは村上市にあった寺でした」と二十代住職の村手さん。新潟市江南区沢海（そうみ）に溝口家の城下町ができ、初代藩主の厚意により土地が支給されて、寛永6年（1629年）に移転してきたそうです。当時は、現在より数百メートル離れた所であり、現在の場所には、当時天領であった沢海の代官所陣屋がありました。明治時代となり、陣屋が民間に払い下げられる際にお寺が買い受けて、移転したそうです。移転前の本堂は、当時の現如上人が、東本願寺より北海道開拓の使命を受けたことで、解体されて北海道まで運ばれ「真宗大谷派札幌別院」として使用されました。現在でも札幌市には、その本堂が残っているそうです。その他にも、お寺で一番古い建物の総門や、美しく手入れされた中庭など見どころがいろいろあります。

【 「寺を身近に感じて欲しい」と
熱心に活動する二十代目住職 】

令和4年（2022年）に二十代目の住職に就いた村手さん。高校卒業後は、仏教ではなく、音楽の勉強をしていたそうです。実家を継ぐことを決意し、京都にある宗派の学校に2年間通うなかで、仏教に対する見方が変わったと言います。「親鸞上人でさえ毎日悩みを抱

9/2土 沢海で一日を楽しむ会

ガイドと巡るまち歩き&お寺で味わう本格インド料理

光圓寺を中心に沢海地区をのんびりと楽しむ一日が今年も開催決定！目玉は本格インド料理・ミールス。器代わりのバナナの葉にライスやナンが置かれ、様々な種類のカレーが参加者のストップがかかるまで、延々と「おかわり」が注がれ続けます。カレー好きにはたまらない。地元のガイドが沢海地区を案内するまち歩きもあるので、沢海散策でお腹を減らしてからミールスを楽しむのもアリ。

お申し込み方法(定員に達し次第受付終了)

メールにて以下の項目を記載の上お申し込みください。
参加費はイベント当日、会場にて現金でお支払いください。

- ①お名前 ②ご住所 ③ご連絡先 ④参加人数
⑤参加形式(まち歩きから参加、ミールスのみ参加)

申込先 soumi@hokuto-com.co.jp

参加費、定員数など
詳細はInstagramを
ご覧ください。



多彩なカレーが登場。
子供も大丈夫な辛さ



ミールスはバナナの葉に
料理が提供される

インドユニット
「マサラワラー」の
二人が作る
本格インド料理

イベントをピックアップ

煩惱射的 各種イベントで登場!



仏教に楽しく触れられるアトラクション「煩惱射的」。鬼の顔を空気銃を使って、撃ち落とします。的を落とすと煩惱カードがもらえ、子供から大人までが楽しめます。出店予定は、光圓寺ホームページをチェック!



大人も夢中になっている的の鬼を狙う



迫力のある鬼が描かれた射的台

光圓寺 花まつり 毎年GWに開催!

仏教を開いたお釈迦様の生誕を祝う「花まつり」。光圓寺では、多くの人が参加できるようにGW期間に開催。お釈迦様の誕生仏に甘茶を掛けたり、大きな白い象を全員で引いたり、お餅をついたりして賑わいます。



白い象をみんなで引き、近所を練り歩く



小さな子供は、象の上に乗ることもできる

INFORMATION



真宗大谷派 光圓寺(こうえんじ)

〒950-0205 新潟市江南区沢海2-14-8

拝観料: 無料



HP

Instagram



また、県内各所で行われるイベントに出向いて仏教をテーマにした射的の出店や、今年で3年目となるお寺を中心に沢海地区を楽しむイベントも9月に企画中です。固いイメージになりがちな仏教を楽しく変化させ、多くの人が仏教に親しむを感じる機会を増やそうと励んでいます。

えていたと知りました。上人の教えは現代の我々にも共感できることが多く、仏教は生活に密接に関わるものと気づきました」と村手さん。
「お寺は、自らが抱えていることを心のままに出して良い場所です。いわば心のサードプレイスと呼べる場所。もつと気軽に立ち寄りたて欲しいです」と、村手さんはイベントを通して地域とお寺の距離を縮める活動を始めました。
毎年ゴールデンウィークに、お釈迦様の生誕を祝う「花まつり」のイベントを開催。白い象を引きながら町を練り歩く象引や餅つきなどを行い、地域の子供たちがお寺に集まってきました。

知っていますか？

業 業
企 企
の 企
地 業
元 業
あ 業
ん 業
な 業
こ 業
ん 業
な 業



地元で頑張っている企業の皆さんを

エチテン目線でご紹介！

今回は、五泉市でアロニアを栽培している

株式会社サンファーム泉に潜入してきました！

アロニアを育てて 故郷に恩返しをしたい

アロニアを主に栽培し、加工した商品を販売するサンファーム泉は、五泉市で初めての株式会社としての農業法人です。「アロニアは、アントシアニンがブルーベリーの3倍も含まれる注目のフルーツです」と商品企画の桐生さん。代表の樋口さんが趣味で梅の苗木を買いに行った際に、偶然出会ったのがアロニア。代表がアロニアに惚れ込み、定年退職を機に創業したそうです。

高校まで五泉市で暮らしていた樋口代表。記憶の中の街の様子は、ニット工場で働く人々が街にあふれ、とても賑わっていました。40年以上が経過し、再び故郷に戻ると、商店街はシャッターが閉まっているお店が多く、昔の活気は薄れていました。「育った街に恩返しをしたい」という思いが募った時に、ひらめいたのが農業でした。

無農薬で育てるアロニアを 五泉市の新ブランドに

五泉市は、里芋やネギ、レンコン栽培など農業が盛んな地域です。「すでに頑張っている農家の人たちに迷惑はかけたくない」と野菜ではなく、運命的な出会いをしたアロニアの栽培を始めました。地域で放置されている耕作放棄地を減らし、若い人たちの雇用を作り、食べた人の健康にも寄与する。「おいしく健康になつてもらおう」をコンセプトに、五泉市の新たなブランドにしようと、栽培に励んでいるそうです。

2007年の栽培開始から16年。現在は市内3つの地域で栽培しており、合計1.2haの農地で1,000本以上を育てています。「全て無農薬で化学肥料は使わずに栽培しています。全て手摘みで、真夏の8月に収穫しているんですよ」と桐生さんが説明してくれました。

今回の調査員

デジタルソリューション
プロジェクトチーム
安達



お話を伺った方

商品企画担当
桐生 将文さん



なるべくシンプルに アロニアの素材を活かす

アントシアニンが豊富なアロニアの果実はとても渋味が強いので、創業当時よりジャムやジュースなどに加工して販売するのがメインです。初めて販売した商品が『アロニア&梅ジャム』。ジャムの粘り気を出すべくチンを自家栽培と県産の梅から抽出して作るこだわりの商品です。試食すると、梅の風味が口に広がり、アロニアの渋味が味に深みを演出。発売以来、大好評だそうです。4月には、新たにアロニアと粗糖だけで作った『アロニアベリージャム』も発売しました。

会社が大切にしている理念は「生きることは食べること。食べることは生きること」。保存料や添加物は、切使わずに作るのがこだわりです。なるべくシンプルに素材の良さを生かして作る商品のイメージに合わせ、今年4月には商品パッケージをリニューアルしました。シンプルで素敵なデザインで、手土産や贈答用にもぴったりです。商品は「ラポルテ五泉」や「道の駅あがの」、五泉市近隣のスーパーや、サンファーム泉のホームページでも販売しています。

を与える。



アロニアで体と地元に活力

INFORMATION



サンファーム泉

株式会社サンファーム泉

〒959-1821
新潟県五泉市赤海1-14-56
☎0250-47-8808



CHECK!



おすすめアロニア商品

- ①アロニアベリージャム(新発売)
- ②アロニア&梅ジャム
- ③アロニアで染めた(昔ながらの)梅干し
- ④アロニア素麺
- ⑤ぎゅっとしぼったアロニアベリー

CHECK!



アロニアは、どんな植物?

北米が原産のバラ科の果実。食物繊維やアントシアニンが豊富に含まれ、注目が高まっています。

五泉市チャレンジランド杉川

手軽にキャンブ・BBQが
できる隠れスポット

近くを清流・杉川が流れ、
山の自然に囲まれた
キャンプ場

2つのテントサイトエリアの
それぞれに炊事場があり、
調理しやすい!



7室ある宿泊室。
1室5~6人で使用可。
ロフト付きの部屋もあり!
冷蔵庫も完備。



※携帯圏外となります。

少人数から団体までアウトドアが楽しめる、五泉市が運営する施設です。全部で23区画あるテントサイトはテントの脇まで車の乗り入れができ、荷物が多くても便利。炊事場、水洗トイレがあり、テントの貸し出しや薪の販売もあるので、アウトドアを始めたばかりの初心者でも気軽にバーベキューやキャンブが楽しめます。併設の「冒険の館」には大浴場があるのもうれしいポイント。慣れないテント泊が不安な人は、「冒険の館」で宿泊も可能。料理の提供はありませんが、調理道具や食器が揃う調理室があり、夕食・朝食に自炊する際は材料と調味料の用意だけでOKです。夏場は、蚊やアブ、ブユなどが発生するので、虫除け対策は忘れずに。日帰り宿泊と好みに合わせ、大自然を満喫できる穴場の施設です。

INFORMATION

五泉市チャレンジランド杉川

- 📍 五泉市上杉川1910番地1
- ☎ 0250-55-6543
- 🕒 4/20頃～11/15頃の金～月曜営業
(GW・7月・8月は毎日営業)
- 👤【日帰り】9:00～16:30(入浴14:00～16:00)



- 個室1室2,200円+大人1名880円、子ども1名550円
- 【宿泊※1】チェックイン15:00、チェックアウト10:00
- 宿泊室1室4,400円+大人1名2,100円、子ども1名1,650円
- 【貸しテント】1張1日分1,100円、1泊(2日)分2,200円
- 【まき販売】1束550円



※上記基本情報については、五泉市のホームページを要参照
※1 月曜は宿泊不可。日帰り利用のみ可。

山の清水で沸かす大浴場。
シャンプーとボディソープの
設置あり。



Workshop

自然の中で豪快に! キャンプ飯作り

昨年10月にはダッチオーブンやメスティンを使ってキャンプ飯を作る公民館主催のワークショップが開催されました。今年度も10月頃開催予定。開催案内は、五泉市の広報やホームページをチェックしてください。



お家でサステナブル

夏がくると、ご近所の方から夏野菜を頂いたり、
彩りが良くてついつい買いすぎてしまって食べきれなかったという経験ありませんか？
今回は、美味しい夏野菜を無駄なく美味しく食べ切るための保存方法についてご紹介します。

夏野菜の適切な 保存方法

今回は日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロの
原早苗さんからお話を伺いました。

今回のサステナブルポイント

野菜の保存方法を知ることによって食品ロスを減らそう



原早苗さん
野菜ソムリエプロ

10月～4月頃は
常温保存可
トマト



1個ずつキッチン
ペーパーに
包んでポリ袋。
野菜室7～10日。

ヘタ付きで丸ごと
冷凍保存袋
で2ヶ月。



ピーマン

2～3個まとめてキッチンペーパーに包んでポリ袋。野菜室14日。

丸ごと冷凍保存袋で2ヶ月。



トウモロコシ

日が経つごとに味が落ちる為、冷蔵保存は不向き。

皮付きのまま丸ごとと空気を抜いて、冷凍保存袋で2ヶ月。

ナス



2～3本まとめてキッチンペーパーに包んでポリ袋。野菜室14日。

丸ごと冷凍保存袋で1ヶ月。



キュウリ

キッチンペーパーに包んでポリ袋。野菜室10～14日。

縦半分に切り種を取り除き薄切りに。冷凍保存袋で1ヶ月。



大葉

茎を数ミリカットして茎のみが水に浸かる保存容器で野菜室14日。

千切りにして保存容器で3週間。

パプリカ



縦半分になり種を取り除く。ラップにくるんで野菜室7～10日。

ワタと種を取って食べ易くカットして、空気を抜いて冷凍保存袋で1ヶ月。



ゴーヤ

縦半分になり種を取り除く。ラップにくるんで野菜室14日。

ワタと種を取って食べ易くカットして、空気を抜いて冷凍保存袋で1ヶ月。



モロヘイヤ

茎のみ湿らせたキッチンペーパーに包んでポリ袋。立てて野菜室4～5日。

茎と葉を分けて空気を抜いて冷凍保存袋で1ヶ月。



オクラ

まとめてキッチンペーパーに包んで野菜室14日。

丸ごと冷凍保存袋で2ヶ月。

冷凍保存した野菜は
5分程常温に戻せばカットが可能。
カットしてあるものはそのまま調理に使えます。

原 早苗さん 日本野菜ソムリエ協会認定料理教室「美bi・菜sai・果ka」を主宰。

食卓を野菜で華やかに食卓にもっと果物を。

野菜と果物でからだの中から美しくをモットーに野菜の彩りを活かした華やかなお料理を提案しています。野菜ソムリエプロとして農と食を繋げる活動も行っており、体験イベントやセミナーなどを開催し、多くの方に農業を身近に感じて頂き、食の楽しさ、大切さをお伝えしています。越後天然ガス(株)の料理教室で講師をさせて頂く傍ら、ナチュレ片山本店で野菜アドバイザーとしても活動しており、料理教室も行なっております。

Instagram



facebook



Akiha Agri Support Activity

新潟市秋葉区とその近郊の農と食を盛り上げる為、野菜ソムリエプロと秋葉区とその近郊の農家、養蜂家、酪農家、飲食店、料理家が集結したイベントチーム。農と食に関連する体験イベントを主催、開催しています。

Instagram



facebook



えちてんスクール

料理教室の講師を越後天然ガスの各ショールームで、やっています。旬の野菜を使った料理が人気の教室です！下記QRコードからチェックしてみてください。



エチテン × ごはん部

社員のイチオシグルメを紹介!



スイーツで
幸せな気分
になれるお店!

今回の担当は…!

営業部
ホームエネルギー
グループ
細貝

INFORMATION



ラ・パティスリー ムラカミ

📍 新潟市秋葉区小戸下組313-1
☎ 0250-47-8677
🕒 10:00~19:00(土日祝:10:00~18:30)
🌸 水曜日(その他臨時定休日もございます)



「ラ・パティスリー ムラカミ」の 小合de愛サブレ 各140円(税込)

新津の商店街から国道460号を白根方面に向かった、小合地区の住宅街ひっそりとある隠れ家のようなケーキ店です。お庭が広く可愛い雰囲気ので、お店に入る前から気分が高まります。店内のショーケースには、見た目の華やかなケーキがずらりと並んでいて、訪ねるたびに毎回心が

躍ります。おすすめは、「小合de愛サブレ」。アーモンド、ココア、胡麻など、数多くの種類があり、いつもどれにしようかと目移りします。トートバッグや可愛いかばんに入ったものや、ギフト用にラッピングされたものもあるので、手土産やプレゼントにもぴったりです。

幸せ気分になれるスイーツがもりだくさんでお気に入り!

季節限定や期間限定のケーキ、好みのキャラクターで作ってくれるパースデーケーキもあります。夏場は季節限定でジェラートも販売。ミルク味のジェラートは濃厚でありつつ、後味はさっぱりでおすすめです。



▼あれもこれも食べたくなる、バリエーション豊富なケーキ。

▼ジェラートは購入後に庭のベンチで食べるのもおすすめです。



ガスのことならお任せください!

こんな仕事をしています

工務店やハウスメーカー向けにガスの魅力を伝え、ガスを採用して頂けるような営業活動を行っています。

会社の良いところ

分からないことや些細なことでも相談に乗ってくれる優しい先輩方が支えてくれるので心強いです。

休日の過ごし方

旅行が好きで、年に何回か旅行に行っています。やっと遠出ができるようになり、うれしいです。最近では、旅行先でシュノーケリングに初挑戦しました! これからもいろいろな場所の景色を見て、その土地の食べ物を食べたいです!

