

キラリ人

おくい 奥井 よしはる 嘉治 さん(49歳)
上 迫



▲今年のチカチカも楽しみです！

毎年12月ごろになると、大字上迫の家々がチカチカとたくさんのイルミネーションで彩られます。家を電球で飾られているうちの一人、奥井嘉治さんにお話をお聞きしました。

大字上迫のイルミネーションが始まったのは、5、6年前。奥井さんは、近所の奥井雄治さん宅が軒先の木に電球を付けられているのを見て「きれいやなあ」と思い、すぐに自分の家でも始められました。そして、字で集まったときに、みんなでやってみようという話が持ち上がりました。中には「こんな山奥、しかも寒い冬に、誰も来はらへんで」という声もありましたが、くちコミで徐々に評判が広まり、今ではイルミネーションを見るために、たくさんの方が訪れるようになりました。

現在では、12月から2月ごろまでの冬季、上迫42軒のうち、およそ30軒が家の軒先や木々を華やかに電球で飾られています。上迫では、電球のイルミネーションを通称「チカチカ」と呼びます。毎年違う絵のチカチカを作る人や、扇風機を活用し、チカチカが動く仕掛けをする人もおられます。奥井さんも、ほかの家のチカチカを見て、「次はうちでもそんなのをやってみようかな？」と、刺激を受けているそうです。「ひとりがやっているのではなく、みんな

ながやってみようという、その気持ちがあつたんです」と奥井さん。ご自身が楽しんでされている様子です。「ただ、取り付け作業は、寒さで手がかじかんでしましますが…」。

奥井さんのチカチカは、ちよつとひねりの効いたユーモアあふれるものです。昨年は、サンタクロースが仕事前の腹ごしらえをしているという設定で、土鍋の前にサンタの人影が座っているものでした。一度家の前を通り過ぎた人が、驚いて戻って来られ、まじまじと眺められていたそうです。「ぜひ車を停めて歩きながら、それぞれのチカチカをじっくり見て回ってください」とお勧めされています。「一人でも多くの人に上迫に来てほしい」そんな思いで、今年もチカチカが飾られています。「チカチカコンサート」の催しも予定されていますので、まだ見に行かたことがない方は、一度、上迫を訪れてみてはいかがでしょうか。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

白菜400g、カニ缶(小)2個、なめこ80g、にんじん40g、春雨(乾燥)40g、鶏がらスープの素小さじ2、酒大さじ2、水2½カップ、塩少々、こしょう少々、水溶性片栗粉少々、みつ葉少々、しょうが汁少々

白菜とカニの中華風煮込み

作り方

①白菜はざく切り、にんじんはせん切り、みつ葉は3cmの長さに切る。春雨は湯につけてもどし、水気を切り食べやすい大きさに切る。②カニは缶から出し、軟骨を取り除き身をほぐす。缶汁をとっておく。③鍋に鶏がらスープの素、水、酒、②の缶汁を入れて火にかけて、白菜とにんじんを煮る。やわらかくなったら春雨とカニを加え、3~4分煮る。④なめこを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。塩、こしょう、しょうが汁で味を整え、器に盛り、みつ葉をちらして出来上がり。

☆1人分エネルギー 85kcal
たんぱく質4.2g/脂質0.3g
食塩相当量1.3g



健康推進員
やまだ たみこ
山田 民子さん
(北脇)

ポイント

鶏がらスープとカニ缶汁でコクがあり、たっぷりの野菜と春雨でボリュームがあり、低カロリーの一品です。