

# キラリ人

鎌掛・かやの会館  
「かますけ工房」の皆さん



鎌掛「かやの会館」で活動されている「かますけ工房」の皆さん。昔から家庭で作られてきたおかずを地元の食材で作作り、「ショップかやの」で販売。お年寄りに大変喜ばれています。

昨年12月9日、旧JAGグリーン近江・鎌掛支店が「かやの会館」として開館。旧Aコープ店舗は「ショップかやの」として生まれ変わりました。月曜日と木曜日に、店の棚に並ぶ2種類のお惣菜は、「かますけ工房」の手作り。昔ながらの家庭料理を地元のお年寄りが楽しみに来店されています。

と、代表の西岡久枝さん。Aコープの閉店後、お年寄りから「何かしてほしい」という声があり、地元のために役に立てればと思い、活動を始めることができました。70歳までの方を募集したところ、集まった会員は19名。40〜70歳代の女性の皆さんです。

まずけ工房が誕生しました。お惣菜は会館内の厨房で作られ、なるべく地元で採れた旬の野菜を使うように心掛けておられます。当番制で、毎回5、6人が和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく調理されています。節分の巻き寿司は200本以上も作られ、美味しいと大好評でした。

「鎌掛住民の助っ人という意味で『かますけ』。だけれど、鎌掛の人に助けてもらいながら、手探りでやっています」と、地元の皆さんの協力があってこそ活動できると繰り返す西岡さん。

「今はまだボランティアだけれど、いずれは会員の皆さんに給料を払えるようにしていきたい」と、定年後の人たちが働く場になることも目指しておられます。

「しななければいけないことがいっぱい。まだまだ始まったばかり。これからです」と、意欲あふれる笑顔で話されるかますけ工房の皆さん。これから、ますます頼れる地元のお惣菜屋さんとして、鎌掛の皆さんに元気を与えてくれることでしょう。

## ヘルシークッキング



### 材料(4人分)

れんこん100g、大根100g、にんじん40g、油あげ20g、生しいたけ(小)3枚、サラダ油大さじ1、柚子皮少々、いりごま(切りごまにする)大さじ1、**A**【塩小さじ1/2、砂糖大さじ3、薄口しょうゆ小さじ1、酢1/2カップ】

## 炒めなます

### 作り方

- ①れんこんは皮をむいて半月切りにし、酢水につける。大根とにんじんは、たんざく切りにする。油あげは熱湯をかけて油抜きをし、細めのたんざく切りにする。しいたけは石づきを切り落とし、うす切りにする。
- ②水気を切った①を油でいため、しんなりしたら**A**を入れる。煮上がったら、バットに取り出して冷ます。
- ③柚子皮のせん切りと、切りごまを混ぜて器に盛って出来上がり。

☆1人分エネルギー 122kcal  
たんぱく質2.2g/脂質6.3g/  
食塩相当量 0.9g



健康推進員  
谷 富子さん  
(深山口)

### 💡ポイント💡

ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。シャキシャキした食感が食欲をそそります。