

「あなたの当たり前は、誰かの魅力かもしれない…」

大田原通信

大田原市移住・定住交流サロン通信

地元の良さ、再認識



大田原に住んでいる私たちが「当たり前」と思っていること…。それが移住してきた人にとっては「魅力」に感じられています。この通信では、そんな大田原の魅力について、毎月1回お伝えしています。

山野草を宝に変える

酵素づくりを楽しむ

さとう ながこ
佐藤 長子 さん

新春のお喜びを申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。
2024年の最初の大田原通信は、健康に過ごすことに情熱を注ぐ佐藤長子さんにご登場いただきます。元気いっぱいの佐藤さんは、自然が豊かで古刹の雲巖寺にほど近い須佐木にお住まいです。とても高齢者に区分される年齢に達しているとは思えないほど若々しいのですが、フラダンスに取り組むなどアクティブな生活を送っている一方で酵素づくりを仲間の皆さんとともに研究しながら楽しみ、その良さを関心のある皆さんに広めています。



佐藤さん(左)と酵素づくりの仲間



どうして酵素づくりを始めたのですか？



「健康のためです。身体の中の毒素を出して免疫力や自然治癒力を高めるとされているので、健康に役に立つんです。」



酵素はいつ飲むのが効果的ですか？



「飲むタイミングは、空腹時がおすすめです。酵素を飲んでから食事をとれば、消化、吸収を助ける働きがあります。」



酵素の材料はなんですか？



「山野草や果物、野菜などです。雑草というものはなくて、どんな山野草にも名前があってそれぞれ薬効があるんですね。ドクダミ、ヨモギ、スギナ、ビワの葉など何でも使います。アシタバ、長命草、なつめなども使い、自分に合った酵素を作ります。全ての山野草を知っているわけではないですが、今は便利なものがあるスマートフォンアプリで名前を調べて、うちに戻ってきて『薬草カラー大辞典』で薬効を確認しています。」



酵素はどのように作りますか？



「材料をよく洗い、果物や野菜をできるだけ小さく切り、白砂糖を入れて発酵材を加えます。酵素は生きていますので、呼吸が出来るように愛情を込めて1日1回混ぜて発酵させます。水が重要で、蒸留水か井戸水を使い、塩素分のある水道水は使いません。興味と関心のある人はどうぞお尋ねください。」



作成中の酵素



いまで作った酵素の一部



そもそもどこで酵素に興味と関心を持ったのですか？



「東京で自営業をしていた方が八溝山系の水と山野草に魅かれて黒羽地区の前田に住むことになりました。造園業を営む夫が関わりを持ったことがきっかけで酵素のことを知ることになります。その方が、武茂川の清流とその水に育まれた植物を使った酵素が健康づくりに役立つことを教えてくれました。」



飲み続けてみて何か変化はありますか？



「まず病気をしたことがありません。寝込むということがないです。はっきり言えない部分もありますが、病気が改善して医師が驚いた事例を知っています。酵素の効果だとその方は言っています。」



取材をしてみて佐藤さんは、「酵素に出会って健康でいられるので、酵素の普及を目指したい。」とのこと。ご本人への連絡を希望される方は、大田原市移住・定住交流サロンまでご連絡ください。



取材した方に聞きました
「あなたの好きな大田原」

雲巖寺周辺

佐藤さんのオススメは、雲巖寺周辺です。

佐藤さんのお散歩コースだそうで、四季折々の景色がお好きだそうです。



サロンより

大田原市移住・定住交流サロンの課題の一つは、「このようなところにこんな感じの住むことができる家がありますか？」にお応えできる物件の把握です。

空き家と思われる建物はあちこちにあります。すでにハクビシンや狸の住処になっているものもあるようです。空き家をお持ちの皆さんは、市の空き家バンクに登録するなど一度その利活用について考えてみませんか？また、友人、御親戚の皆さんで大田原への移住を考えてみたいと思っている方はいらっしゃいませんか？

サロンでは、物件と希望者の調和を図りたいと考えています。

どうぞご連絡をお待ちしております。



お問合せ

大田原市の移住相談窓口

大田原市移住・定住交流サロン

大田原市本町1-4-1 大田原市役所A別館2階

Tel : 0287-23-8794 (平日/9:00~17:00)

Mail : salon@ohtawara-ijyu.jp

担当課：大田原市役所 総合政策部 政策推進課

大田原市移住・定住交流サロンSNS



大田原の暮らし、地域情報など発信中！
ぜひフォローよろしくお願いします！