

# O RA HO おら報

パート168

ドンパンふるさと中仙会事務局

〒135-0016

東京都江東区東陽 4-6-14-806

TEL・FAX 03-5606-2759

<http://donpanfurusato-nakasenkai.com/>

ふるさと連絡所 〒014-0292

秋田県大仙市北長野字茶畑 141

大仙市役所中仙支所市民サービス課

TEL 0187-56-2111 FAX 0187-56-2118

平成29年3月13日発行

## 銀杏（ギンナン） 副会長 藤沢 勝郎

私たち大仙市立豊成中学校昭和35年卒業生関東地区在住者は、「七期会」という同期会を作り、毎年忘年会をJR大塚駅傍の「寿司常会館」を会場に開き、懇親を深めている。もう30年以上にもなる。参加者は多い時で20名、少ない時は15名程度だが毎回盛り上がる。そこに同級生の清宮辛子（前中仙会幹事）がいる。重そうな大きな袋を抱え「アーやっと着いた、重かったよー」と大きな声で到着する。忘年会が始まる前に辛子から、参加者一人一人にビニールの子袋に入れた「銀杏」が配られる。参加者は皆、期待して待っている。辛子の千葉の宅地内には2本のオスとメスの銀杏の木が有るといふ。実のなる全ての木はオスとメスが存在しないと実は生らないらしい。当初辛子の宅地には2本の木が茂っていたらしいが、いつの間にかオスの木が枯れてしまい、実は生らないと諦めていたら、ある年ふっと気が付いたら、オスの木がメスの木に絡まって合体していたそう。その次の年から銀杏の実が生り始め、今では毎年多くの実が落葉と同時に地面に落ちて収穫されるそう。手袋をはめ、その実の一つ一つ表皮を取って、むしろに天日干しすること3~4日。その労力掛けた銀杏を今度は同級生に配るため、ビニールの小袋に170~180個程度に入れて、20名近い参加者に（約10kg程度の重さ）忘年会当日持参してくれる。参加者の全員が辛子に感謝している。本当にありがたい同級生だ。辛子が毎回“一度に10個以上たべるなよ”と注意する。それには訳がある。昔から銀杏を多く食べると「鼻血ぶーだよ」と言われたものだ。そう！銀杏には皮膚炎や多く食べると痙攣などを引き起こす中毒性があるそう。

6歳未満の子供には食べさせないようにとか、大人でも一度に20個以上食べないほうが良いと専門書に書いてある。しかしなぜ銀杏が多くのの人々に昔から食べられ続けているのだろうか。それはまさに銀杏に含まれる多くの栄養価値があるからだろう。銀杏には炭水化物、食物繊維、脂肪、タンパク質、多種のビタミン（A、B）ミネラル等が含まれ栄養価値の高い食用なのです。その昔私は囲炉裏にくべて弾けたとき取り出して食べた記憶がある。また炒っても食べた。一般的には茶碗蒸しに入れる方も多いたろうが、辛子は炒って潰して天ぷらにしても美味しいと言っていた。食用銀杏はまだ色々調理方法があるだろう。銀杏には薬用としても注目されているそう。特に認知症の改善や記憶改善、脳機能障害の改善などの有効性が専門家に指摘されているそう。70代の私は毎日少し食べた気持ち……。銀杏の木は江戸時代火に強い性質から火除け（防火）用として植えられたり、近代では建具・家具・将棋盤等に利用されているそう。又都道府県各地に銀杏の木としてそのシンボルマークにも利用されている。東京都ではイチョウの葉、神奈川県の木。横浜市の木更には大阪府もそう。東京大学、大阪大学、熊本大学の木でもあるそう。街には銀杏並木道があり、緑の葉は目に潤いが、落葉時には秋が感じられる。四季の木でもある。銀杏の食用、薬膳、木材、シンボルなど多岐に渡り利用されていることに、改めて気が付かされた。辛子ありがとう。



「七期会だより」14号新聞より

## 初体験～ドンパンふるさと

中仙会なべっこ会～ 原田 信一



今回、中仙中学校第三期生同期4人を含む7人で「なべっこ会」に初めて参加させて頂きました。以前から「ふるさと中仙会」のことは知っていましたが、参加するきっかけがありませんでした。たまたま中仙支所の「ふるさと中仙会」を担当されている新山さんの叔母さんが同期生4人の中にいて、彼女の提案で参加する事になりました。

当日私達は新木場駅で待ち合わせをして会場に行くことにしていました。少し早めに駅に着いたので改札付近で待っていると、同じように待ち合わせをしている方達がありました。話す言葉を聞いていると「同じ場所に行くのかな?」と思われ、早くも懐かしい雰囲気を感じました。会場に着くと幹事役の方々がシートを敷いたり、テントの下で鍋の用意をしたり準備に大忙しでした。私達は受付を済ませ、公園備え付けのテーブルに7人で座って芋煮や漬物、飲み物を頂いていました。会場を見回しても見知った人も居なくて、初めは仲間うちだけで話をしていました。

そんな中最初に声をかけてくださったのが役員の方の鈴木さんでした。話しているうちに、鈴木さんのご実家は、長野の二日町にあった内科医院だと分かりました。私の実家も二日町なので、私の母や私の小さい頃なども覚えてくださり、共通の話題も出来て話が盛り上がりました。鈴木さんのお陰でやっと仲間内の会話から、皆さんの輪の中に入っていききっかけが出来ました。



なべっこ会に初参加の7人

その後青シートで車座になっていた方々の中に入れて頂きましたが、この中に二日町の隣町にあたる新町の方達が何人かいらっしゃいました。話をしているうちに、私の実家の隣や向かいの家族に同級生が居ることなどを伺い、同郷の先輩たちがとても近いところにいたということを知りました。また、今回は参加していない同期生のお兄さんもいらっしゃって会話が弾みました。きりたんぼ鍋や芋煮など懐かしい味の詰まった鍋、ふるさとの香りのする「がっこ」、そして生まれ育

った町のお酒「秀よし」と三拍子揃った中仙の味を楽しませて頂きました。また参加された皆さんと交流もでき、貴重な体験をさせて頂きました。今回私達は初参加でしたが、会長さんを初め幹事の方々やお手伝いをされていた皆様に大変お世話になり有難うございました。次は今回参加しなかった同期生も誘って参加してみたいと思っています。

## 高橋規男元中仙町長を偲んで

会長 相模 正芳

元中仙町長の高橋規男様におかれましては、平成28年12月27日85歳で永眠されましたこと、「おら報」のお悔みを通じて知りました。ここにドンパンふるさと中仙会を代表してお悔やみ申し上げます。

高橋様におかれましては、平成元年11月19日「秋田県市町村東京会館」において開かれたふるさと中仙会世話人会の発足、平成2年3月4日「椿山荘」での設立総会時の町長であるばかりではなく、設立の生みの親であり・推進役でありました。

このことについては、ドンパンふるさと中仙会10周年記念誌の中の「発刊をお祝いして」で、「議会からの提案で設立の決意を致しました」と経緯について述べています。お蔭様で「ドンパンふるさと中仙会」は総会のほか各ブロック持ち回りでふるさと交流会（鍋っこ会）を開催するなど年々活動を充実させるとともに今日まで継続して行くことができました。

ふるさと中仙会世話人会に出席した一人として、改めてご支援、ご協力に対し感謝申し上げますとともに、ご冥福をお祈りいたします。

また、高橋元町長の私どもの会に対する思いを引き継ぎ、次の世代に繋いでいくことを申し上げる言葉といたします。

## 首都圏秋田県人会連合会 定期総会のお知らせ

平成29年度(第63期)定期総会並びに懇親会のご案内が来ましたのでお知らせいたします。

○開催日時

平成29年4月16日(日) 受付:午前11時～  
正午～午後3時30分

○開催会場

アルカディア市ヶ谷(私学会館)3階富士の間  
東京都千代田区九段北4-4-25  
TEL:03-3261-9921

○会費 8,000円(当日受付で申し受けします)  
※人数制限がありますので、出席希望の方は、  
会長の相模へ4月1日(土)までご連絡ください  
(TEL:03-5606-2759 携帯:090-4820-8223)

## 銀杏の利用方法 について

副幹事長 長澤 卓美



長澤副幹事長



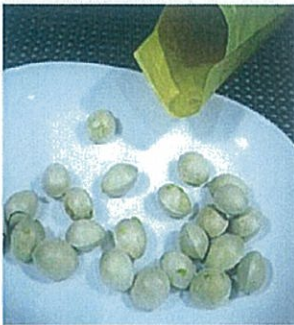
藤沢副会長

豊成中学校「七期会」より  
ドンパンふるさと中仙会へ  
情報提供して下さった  
お二人です

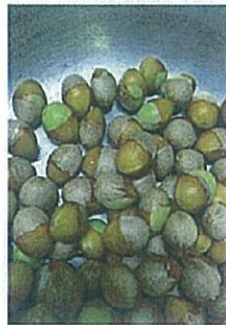
### ・銀杏の殻を取る方法

銀杏をむくには小封筒を使ってレンジで3～40秒、ポーンと数回はじける音がする、身が出ない程度でレンジから取り出し、別の器に置き、次は軍手を着用し、ペンチ（銀杏割器は使いにくい）で殻を取り除く、まだ残っている薄皮は食塩を入れた熱湯に入れると剥けやすい。

小封筒に入れる



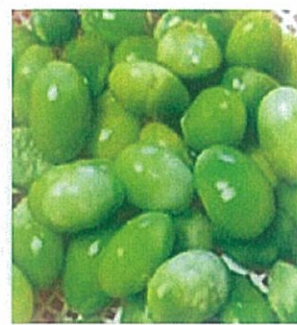
ペンチで殻を取る



熱湯に入れかき混ぜる



薄皮が取れる

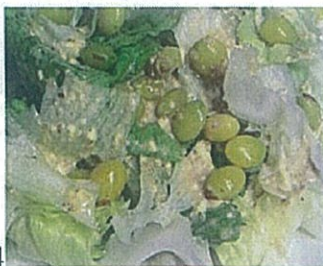


### ・保存方法

- ① 乾いたら、料理に使いやすい量を小分けして、冷凍袋に入れ冷凍保存する。
- ② 瓶に入れオリーブオイル又はオイルを銀杏の高さまで入れて常温で保存する

### ・料理

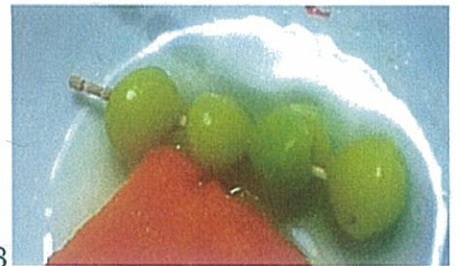
- ① 茶碗蒸し 茶碗蒸しなら何にでも合う。蒸す前にトッピングとして上に置く
- ② 銀杏ご飯 味付けご飯にトッピングとして載せる
- ③ チマキに入れる 混ぜご飯の途中（めっこママ）銀紙に包む前にトッピングとして4個ほど置く。  
レンジを使うか蒸し器で食べごろになるまで蒸す
- ④ ゴマダレサラダ 銀杏・赤かぶ・水菜・インゲン等各別々に茹でゴマダレをかけて出来上がり
- ⑤ そのままお酒のおつまみ、又はフライパンにレンコンを薄切りにして銀杏を混ぜ、塩を振って炒める等
- ⑥ かき揚げ天ぷら（肉・野菜など含む）
- ⑦ おでんで他のものと一緒に串刺しにして、おでんの味。又は蒲鉾・こんにやくと合わせた弁当のおかず
- ⑧ 正月煮物にトッピングとして置く（銀杏・ニンジン・シイタケ・タケノコ・コンニャク等）



04



05



08

- ⑨ その他色々な食べ方があるが秋の味覚から保存も出来、あのムチムチした食感が他の食をも誘う。

## ふるさと連絡所から

### 退職の挨拶

中仙支所長 高橋 利省



皆さん、お元気ですか。3月に入ってもふる里中仙の田畑はまだ雪に覆われていますが、気温や空の色など少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。そして3月は卒業シーズン

ということで、私も無事定年退職を迎えることになりました。

平成12年の途中からドンパンふるさと中仙会の事務局を担当して「おら報」や名簿を作ったこと、中仙支所長になってから再び総会やなべっこ会に参加させていただき皆さんと知り合えたことなど、たくさんの思い出ができました。そして毎回皆さんのふる里への思いを感じて帰って来ています。退職後も一住民としてぜひ総会などに行きたいと思っておりますので、よろしくをお願いします。

思い出の詰まった「おら報」の紙面をお借りし、皆さんの益々のご活躍をお祈りして退職のあいさつとさせていただきます。たいへんお世話になりました。

いろいろとありがとうございました  
今後もよろしくお願いいたします

### お悔やみ

—1/18~3/9秋田さきがけ掲載 敬称略—

死亡月日	氏名	年齢	住所
1/17	傳 農 昭 子	68	上郷野宇新屋敷75
1/20	草 薨 省 司	98	清水字桑田1
1/21	長 尾 キノ子	92	長野字二日町48
1/23	菅 原 緑	86	北長野字茶畑124-2
1/23	小田嶋 睦 榮	90	長野字六日町107
1/25	戸 嶋 實	85	清水字鶴田53
1/28	明 平 慶 子	84	清水字金燈264
1/28	熊 谷 豊太郎	93	豊岡字中荒井33
1/28	田 口 幸 夫	82	豊岡字十二3
1/31	草 薨 爲 一	88	清水字野口大清水44-1
2/1	傳 農 リ ヨ	68	上郷野宇新屋敷60-2

## 春の大型観光キャンペーンPRイベント 「さく、さく、あきた in 有楽町」

秋田県春の大型観光キャンペーンPRイベントがJR有楽町駅前広場において開催され、秋田県内各地で実施する祭やイベント等の紹介をし、観光及び特産品をPRいたします。

秋田県 春の大型観光キャンペーンPRイベント

さく、さく、あきた in 有楽町

秋田美人、秋田犬…秋田がまるごとやってくる!

ステージイベント  
●秋田犬とのふれあい ●西馬内内回り ●ドンパン ●ご当地アイドル生ライブ ●ご当地キャラ舞台 ほか

秋田県の特産品PR  
グルメ屋台  
なまはげ練り歩き ほか

車両展示会  
3.19.20  
秋田県産品PR

3.18 sat・19 sun JR有楽町駅前広場

平成29年3月18日(土)、19日(日)に大仙市では、花火グッズ、漬物、地酒ようかんの特産品の販売、国際花火シンポジウムやドンパン祭りのPRを行います。イベントは11時~18時(19日は17時)で、特設ステージでは、ドンパン娘がドンパン節、円満造甚句、ロックドンパンを披露いたしますので、お立ち寄りくださいますようご案内いたします。

### 平成29年度総会のお知らせ

平成29年7月2日(日)

○総会 正午~12時30分

○懇親会 12時30分~14時30分

グランドプリンスホテル新高輪「天平の間」

東京都港区高輪1-13-1

※多数のご参加お待ちしております。