

— Made in Fukushima —

ふくしま ものづくり帖



自分の足に合った下駄は
疲れにくく、長く愛用で
きるのだとか。

喜多方の風土が
育てた会津桐下駄
今日も誰かの
ための一足を

会津桐下駄

喜多方市

黒澤桐材店
喜多方市一本木上7749
☎0241(22)0928



自分の好みに合った会津桐
下駄を履くと、気分も上がり、
出かけるのが楽しくなります！



黒澤桐材店 5代目
黒澤 孝弘さん

喜多方の風土が育んだ会津桐下駄。厳しい寒暖差の中で育つ会津桐は、ゆつくり成長することとで年輪が細かく詰まり、丈夫で美しい木材になります。その魅力に新たな彩りを添えるように、黒澤桐材店では毎年趣向を凝らした新作づくりに取り組んでいます。今年は、フランス製の布地をあしらった華やかなデザインの桐下駄づくりに挑戦しました。

「大切なのは、目の前にいる方のための一足をつくること」と話す5代目の黒澤孝弘さん。ネット販売はあえて行わず、お客様の足の特徴を見極めながら、一人一人に合せて仕立てます。履く人 pensando、手をかけて生まれる一足。会津桐下駄に込められてきたものづくりの心は、今日も喜多方で静かに息づいています。

旬 減塩×レシピ

キュウリとサラダチキンの梅さっぱり和え

調理時間 / 10分 エネルギー / 93kcal
食塩相当量 / 0.9g



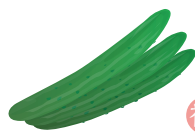
さっぱりした梅の酸味が
食欲が落ちやすい夏にぴったり

材料【3人分】

- キュウリ…2本
- サラダチキン…1パック
- 梅干し…2個
- ごま油…大さじ1

作り方

- ①キュウリは薄めの斜め切りにする。
- ②サラダチキンを洗って表面の味付けを落とし、キッチンペーパーで水気を取ってほぐす。
- ③梅干しの種を取り、ペースト状になるまで叩く。
- ④ボウルにキュウリ、サラダチキン、梅干し、ごま油を入れてよく和える。



福島県は夏秋キュウリの収穫量日本一！

キュウリ

旬の時期 / 7月～8月

成分の約95パーセントが水分のキュウリですが、カリウムやビタミンKなどが含まれており、むくみ解消にも効果があるとされています。皮の周辺にはβ-カロテンなどが含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめ。カリウムは加熱に弱く水に溶けやすいので、生で食べるほうが栄養を効率よく取れます。

クックパッド福島県公式キッチン
「はら食っち～な ふくしま」で
レシピ公開中



福島学院大学短期大学部 食物栄養学科学生が考案したレシピを紹介します。

