

先人の座右の銘

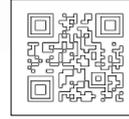
人人は
他人のすることばかり気にしていて、
自分の手近の義務を忘れがちです。
ゲーテ



十仁・ベルジュバンス、
ヘアダイ、ストレートのヘア&フェイスサロン

美容室 **ベル**
TEL 077-524-0674

〒520-0056 大津市末広町 8 - 13
http://www.bell-o2.com



2023/11/18発行 38号

行ってきました

沖島 郷土料理えび豆実習へ

朝、目覚めて外を見れば、一面乳白色です??何?なにになに?なんと霧です、濃霧です。今日は郷土料理のえび豆実習のキャンペーンで沖島へ行く日です、船は出るのか?連絡を取れば、沖島までは1時間かかるので、それまでには晴れるでしょうとのこと。

濃霧の中、船は大なドラの音を響かせて、出港です。想わず霧の摩周湖?霧のロンドン?と言つフレーズが浮かびます。霧でなければ、左手に比叡山が見えるはずですとガイドさんは説明してくれず。沖島が見える頃霧は晴れ湖面スレスレに紅葉した桜の枝が美しい。沖島は日本で唯一、世界でも珍しい淡水湖に浮かぶ有人島で周囲約7キロメートル人口約240人で、びわ湖の漁獲水揚げ量の半分を担う漁師の島です。島の裏側には採石場跡があり、昭和45年に廃山になりましたが、その頃までは漁業よりも石材業が主な収入源の島でした。琵琶湖疎水のトンネル等も沖島の石だそう

です。沖島に人が住むようになったのは、1159年頃、沖島に漂着した源氏の落人の7人が初めての住人で、沖島島民の先祖だと言われています。船は島を1周して港に入ります。棧橋から島に入るのに和洋合わせた鐘を衝いて入ります。ちょっと不思議な港です。屋台風の売店が在り、ここで島の婦人達にえび豆の講習を受け、島の材料で作ったお昼の弁当をいただきます、島内散歩です。

島は細い道が多く、各家の前にはお地蔵さんが多い、昔沖島では男児が産まれると出産祝いとして、その家に地蔵が祀られたそうです。又、大人用の三輪車が多い。



沖島のえび豆のレシピ

材料
えび1キロ、薄口醤油500cc、濃口醤油100cc、砂糖600g、みりん150cc、酢50cc、煮豆お好みで

作り方
1. 醤油、砂糖、酢を鍋にかけ沸騰させる。
2. 沸騰した中にえびを入れ煮立たせる。
3. 時々、あくを取りながらかき混ぜる(えびのひげが損れる)
4. えびが大方煮えてきたら煮豆を入れる。
5. みりんを入れ、煮汁が少なくなってきたら火を止める。
6. ザルに上げ、冷ます。

ポイント
煮る時間は大体30分位、よくかき混ぜながら煮る。醤油と砂糖の割合は1対1でえびがひたひたに浸かる様に調整する。



島には車が無く移動は全て三輪車だそう。湖岸に建つ美しい木造校舎は平成7年築だそう。小学校のグラウンドでは大人達がゲートボールを楽しんで居ます。島の小学生以下の子供は5人だそう。沖島小学校は特認校に指定されているので近江八幡市内なら越境通学が可能だそう。廃校にならないような配慮だそうです。楽しい一日でした。

【デジモノ講座】37. アプリでトレーニング管理3 スクワット

2023年は筋トレとアプリの事はかりを書いてきた。腹筋ローラー、プランク、もも上げに続いて、最後はスクワットだ。スクワットは、しゃがみ込む 立ち上がるという動作を繰り返す運動で、筋肉量の多いふとももを鍛える事によって基礎代謝が上がるので、運動で脂肪を燃焼する効率がより良くなる事が期待できる。

スクワットは正しいフォームで行わないと健康どころか逆に足腰を痛めてしまうので、事前にYoutubeで正しいやり方を学習しておくのが良い。実際に筆者は最初適当にやっていた、膝が痛くなってしまった。

使うアプリは「30日スクワットチャレンジ!」だ。猫がスクワットしている画像が表示されるので同じように運動するだけだ。スマホを水平に持って上下すると勝手にカウントされていく。1日目は50回で毎日5回ずつほど回数が増えていき、最終日は250回スクワットする事になる。この回数は変更する事もできるので、私は30日達成した後、2周目以降は1日150回にした。

これらの運動をAppleWatchと連携しながらやると、達成状況を数値やグラフで視覚化できるので、毎日頑張ろうというやる気にも繋がっている。

4種類のトレーニングを週6回、約1年間ほど続けてきたが、結果どうなっているかというと「運動不足感はなく、割と健康的じゃないかな?」という感じだ。歩いてつまづく事が無くなった、これは大事(苦笑)。ウエストがきつかったズボンが、ちょっとマシになったかも?!正直劇的な変化は感じていないが、筋トレしてる限りは、これ以上お腹は出てこないだろう、という気持ちである。



編集後記
久しぶりにクルーズに乗るのでワクワクしていましたが今日はなんとすこい霧です、濃霧です。これでは無理かな?と思いつつ、連絡すれば、島に着くまでには晴れるでしょうとのこと。近江八幡からだと10分着くが大津港からだと1時間かかるので、2回目の来島ですが、変わらず港には船が多く懐かしい風景です。えび豆作りを見学し、婦人部メンバーが秋モロコシワカサギ、島で収穫したサツマイモの天ぷらなどの昼食をご馳走してくれました。桜の樹が沢山あります、今度は桜の頃に訪ねたいと思います。