

flamme

フランメ

ワンダフルいわてライフ情報紙 「flamme」はドイツ語で「ほのお」を表わします。
盛岡ガス株式会社 ホームページ <http://www.morioka-gas.co.jp>

第 16 号



■伊勢清水
盛岡市下米内伊勢ノ沢
道路沿いの清水なので、水を
汲む際には、車の往来に注意。



■水分神社
紫波町小屋敷新在家
志和稲荷に向う稲荷街道を南
下。右側に「水分神社」の表
示がある。



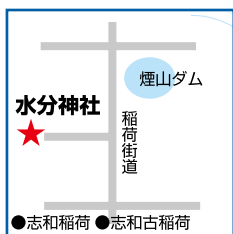
■愛宕神社の清水
盛岡市玉山区渋民
船田橋を渡り、渋民のメイン
ストリートである旧道へ左折
してすぐ。隣に駐車スペース
がある。



伊勢清水

奥羽山脈と北上高地に挟まれた盛岡近郊には、清水がたくさんあります。その中から厳選した名水をいくつかご紹介しましょう。

盛岡の水道水がおいしいのは、大きな水源である米内川水系の水が清らかなからと言われています。その米内川沿いの道路脇から湧いているのが「伊勢清水」。湧き口のある山の上から、地元の方々によって管で水が引かれています。「伊勢」とはこの地域の古くからの地名で、大昔からヒトが住んでいたこと



水分神社の清水

を裏付ける土器なども出土しているそうです。川沿いに開けたこの場所は、昔から水が豊かで住みやすい所だったのかもしれない。次は名水として名高い紫波町の清水へ。

美しい「散居集落」の景観を見下ろす峠道の反対側に、紫波町の天然記念物にもなっている見事な杉の大きな木が連なる参道があります。ここを車で登って行くと、鳥居の傍らにとても冷たい水がたつぷり湧き出している場所が



愛宕神社の清水

「真冬以外は毎週来ていますよ。ここまで登って来るのは結構大変なんです。やはりこの水のおいしさには適わないです。ご飯もお茶もコーヒーも、うちで飲む水は全部この水なんです。お薦めは、この水でつくった氷。おいしい氷で飲むお酒は格別ですよ。」

なるほど、水にして楽しむことも出来るのです。次々に訪れる車に驚きながら、次は石川啄木にゆかりのある清水へと向かいます。

啄木が「生命の森」と呼んだ愛宕神社への登り口、国道4号線沿いにこの清水はあります。かつて啄木が代用教員として教鞭をとった「渋民尋常小学校」は、この清水の側にありました。啄木はこの愛宕の森をよく散策したと言われていますので、その行き帰りに、この清水を味わったに違いありません。

ぬるめの甘さを感じる味は、料理に使っても引き立ちそうです。次は盛岡の奥座敷「つなぎ温泉郷」に湧く清泉を訪ねてみましょう。



盛岡 Morioka シアワセ 歳事記

盛岡から30分で行ける 清水を訪ねる 小さな旅

■岩手山神社の清水



■岩手山神社の清水 雫石町大字長山小岩井農場内にある有名な「一本桜」を通り過ぎ、『十割そば しんざん』の看板を右折。さらに3キロほど進んだ右手に「岩手山神社」の表示があるが、少し分かりにくい。

命を感じ、建立された神社。言わば清水がご神体のようなところ。実際には水の湧き口を辿って行くと、その先には直径が数メートルはあったと思われる巨木の痕跡があり、なんと清水はその幹の真ん中から湧き出しているのです。確かに神秘的な光景です。次は盛岡近郊で最も有名な名水を求めて、岩手山の麓に向います。



■紫波の散居集落 散居集落とは、広い土地に家々がポツポツと離れて建てられている集落の事。周囲の屋敷林や水田と相まって、美しい田園の風景となっている。



藤倉神社の清水

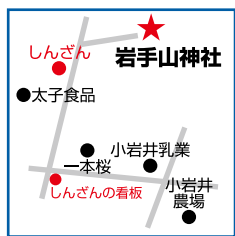
温泉旅館が軒を連ねる一角に、鬱蒼とした森に囲まれた立派な神社がありました。この藤倉神社は、今から六百年前、大きなカツラの木の根



■藤倉神社の清水 盛岡市繫字館市つなぎ温泉のホテル群が並ぶ御所湖沿いの道から山手に左折。広い境内を持つ深い神社。



方から清水が湧き出る様子に生命力を感じ、建立された神社。言わば清水がご神体のようなところ。実際には水の湧き口を辿って行くと、その先には直径が数メートルはあったと思われる巨木の痕跡があり、なんと清水はその幹の真ん中から湧き出しているのです。確かに神秘的な光景です。次は盛岡近郊で最も有名な名水を求めて、岩手山の麓に向います。



岩手山神社の清水

水神社と同じように、杉木立の参道が続ぎ、多くの参拝者の車が並ぶ向こうに、清水と社殿がありました。実際の湧き口は、



■『十割そば しんざん』 雫石町長山極楽野「岩手山神社」に行くための目印になる店。季節の蕎麦の他に、日替わりの蕎麦定食(900円)もあり。この店の少し先に神社がある。電話：019-693-1291 営業時間：平日 11:30 ~ 15:00 土日祝日 11:00 ~ 15:00 定休日：毎週木曜 駐車場：あり

盛岡ガスからのお知らせです

●ガス安全点検にお伺いします。

ガスをより安全に、安心してお使いいただくために、盛岡ガスでは盛岡ガスサービスに委託して、定期的にお客さまのガス設備、ガス器具等の検査にお伺いしています。検査作業は15分程度ですので、ご協力をお願いします。

*この検査で料金をいただくことはありません。

●平成21年9月からの検査地区

盛岡ガスのホームページをご覧ください。盛岡ガスサービスまでお問い合わせください。

盛岡ガスホームページ：<http://www.morioka-gas.co.jp>

盛岡ガスサービス株式会社：019-621-7701

営業時間：月～金 8時半～17時



読者のおたより

読者のみなさまから、うれしいお便りをたくさんいただいています。

- 前号の「盛岡シアワセ歳時記」、まるで自分が本当にお散歩をしているような錯覚を感じました。頭で街並みを想像したりして、とても楽しかったです。フランメは明るくあったかい感じがします。(主婦・51歳)
- 「野菜ソムリエの楽しい親子クッキング」を読んで、牛乳で煮込んだスープに初トライ！意外に簡単で、おいしくオシャレにできました。お料理の腕が上がったような気がして、自画自賛全開です。(主婦・36歳)
- 5年生の家庭科の実習でガスコンロを使ったご飯作りがあります。普段、電気炊飯器を使っている家庭が多いので、ガスで炊いたご飯はとておいしいと、みなご満悦でした。(教師・51歳)

●本コーナーにご登場いただけるお宅を募集中です。詳しくは盛岡ガスまでお問い合わせください。

野菜ソムリエの 楽しい親子クッキング

1



本日の親子は大澤薫さん・百花ちゃん(小5)です。メニューは「カラフル炒飯」と「グリルカボチャのキノコあん」。「カボチャは種が大きくてしっかりしたものを、パプリカはへたが六角形のものを選ぶと、甘くておいしいのよ。」と先生のアドバイス。

2



炊飯釜 (7,875円)
盛岡ガスで販売しています。

炊飯が炊きあがります。「ガスで炊いたご飯は本当においしいです。」と大澤さん。

4



キノコあんは、キノコとエビ・ネギ・調味料、そしてなんとリンゴジュースを一気に鍋に入れてからガスを点火。火が通ったら、片栗粉でとろみを付けます。「簡単でしょう。」後はあんをカボチャにかけただけです。

3



カラフル野菜をカット。「タマネギを切る時は、スプーンを横向きにして口にくわえるといいよ。」と先生。「わ～！本当だ。涙がでないわ！」百花ちゃんもびっくりの裏技です。「カボチャは緑黄色野菜の代表選手。美容にもいいし、グリルで焼くと甘味が出ますよ。」

5



パプリカ・コーン・タマネギ・挽肉をフライパンで炒めておきます。そして、炊きあがったご飯に、バター・コンソメ・炒めた野菜を混ぜるだけ。「すごくきれいなご飯ができたよ。」「パセリを散らすともっときれいのよ。」完成です！

6



いただきます！キノコあんは、リンゴジュースがいい甘味と酸味を出しています。炒飯も炒めていないのにパラッとしておいしい！「久々に子どもと落ち着いて料理ができました。あつと言つ間に馳走ができてびっくり！」と大澤さん。百花ちゃんも「おいしい、すごく楽しかった！」今日のクッキングも大成功！



野菜ソムリエ
(ベジタブル&フルーツマイスター)
おはら 薫さん
1998年 アトリエ Afternoon Tea をオープン。
2006年 「手づくり村」にて産直マルシェを企画・運営。
2007年 「BC ラジオ「やさいのきもち」」に出演開始。
2008年 ベジタブル&フルーツマイスター取得
2008年 V&F COOKING SALON ライセンス取得

■「アトリエ Afternoon Tea」
019-654-6255
<http://www.recipe.jp/sweets/>
*歌うソムリエ小原さんの本とCDが出ています。
お問い合わせは上記まで。

カラフル炒飯
材料(4人分)
米 2合
タマネギ 1/2個
赤パプリカ 1/2個
コーン(缶詰) 大さじ2
豚挽肉 100g
パセリ 1本
コンソメ顆粒 小さじ1
バター 15g
塩 小さじ1
こしょう 少々

作り方
1. 米は普通に炊き、炊き上がった熱いうちに、コンソメ顆粒、バター、塩を加えてよく混ぜる。
2. 油を敷いたフライパンで、みじん切りにしたタマネギ、赤パプリカと、豚挽肉、コーンを炒め、こしょう少々振り。
3. 炒めたものをご飯に加え、よく混ぜる。
4. 盛り付けてから、刻んだパセリを散らす。

レシピ by 小原 薫

グリルカボチャのキノコあん
材料(4人分)
カボチャ 1/6個
リンゴジュース 300cc
シメジ・マイタケ・生シイタケなど 200g
長ネギ 10cm
エビ 4尾
コンソメ顆粒 小さじ1
醤油 小さじ1
片栗粉 大さじ1

作り方
1. カボチャは5mmの厚さに切り、グリルで焼く。
2. シメジ、マイタケは手で小房に分け、生シイタケは薄く切る。エビは1cm、長ネギは小口切りにする。
3. 鍋にリンゴジュース、コンソメ、醤油を入れ、切った材料を入れる。
4. キノコがしんなりしたら、長葱を加え、同量の水で溶いた片栗粉を加え、同量の油を揚げ、焼き上がったカボチャの上にかける。



楽しい街の探偵団



よく目にしてはいるはずなのに、意外にちゃんと知らないものがありますよね。今回ご紹介する『時鐘』(じしょう)も、どうもそういう種類のものらしいのです。

岩手日報社の前にある『鶴ヶ池』。シタレヤナギの大木が官庁街に水と緑の美しい景観を作っています。そしてその一角に、こんな鐘を下げたやぐらが建っているのをご存じでしょうか？この鐘は『時鐘』といって、城下に時刻を知らせるためのものでしたが、藩政時代には日影門外小路、今の中央郵便局のあたりにあり、明治維新後に今の場所に移されました。この鐘が撞かれるのは、原則的に「時の記念日」と「除夜の鐘」の時だけです。大晦日の夜、鐘撞きを待つ長い列ができているのを、初詣に向う途中で見かけた方も多いのでは。

ところで、このやぐらの建っている所、こんもりと土地が高くなっています。なぜでしょう？実は、この鶴ヶ池は元々盛岡城の内堀。藩政時代の堀は、深い堀で、堀った土を片側に高く盛った土壁でできていました。つまり『時鐘』のある場所は、内堀の土壁の上という訳なのです。現在、堀の土壁跡が残っている所は他になく、そういう意味でも貴重な建造物と言えます。今度近くを通ったら、ぜひじっくり見てくださいね。

炎のトロロ聞く エンジョイ・クッキング

手づくりこだわる老舗スパゲティ専門店
SPAGO スパゴ

みんなが大好きなスパゲティ。盛岡初の専門店として、スパゲティのおいしさを私たちに教えてくれたのが、この『スパゴ』です。
「以前は、別の場所に店がありました。小さな店でしたから、スパゲティをゆでる釜も一つしかなくて、大変でした。」と、オーナー・シェフの柏崎周一さん。おしゃれな店内とアルデンテ（芯が少し残るくらい）の理想的なゆで加減のこと」のスパゲティ。新しかったです。



■オーナーシェフの柏崎さん

プロのコツで一味違う『スパゴ』の タラコ・スパゲティ

シェフの柏崎さんに作り方を教えていただきました。

●材料（1人分）

スパゲティ 100g / 無塩バター・タラコそれぞれ大さじ1 / 塩・こぶ茶それぞれ小さじ1 / こしょう・レモン・きざみのりそれぞれ少々

●作り方

1. スパゲティをゆでる。
2. 深めの皿の中で、室温に戻した無塩バター（有塩の場合は塩加減に気をつける事）、タラコ、塩、こしょう、そしてかくし味に「こぶ茶」を練り混ぜる。
3. ゆで上がったスパゲティを一気に皿に移し、ゆで汁を少量加え、よく混ぜ合わせる。
4. 味見をして足りない場合は塩、こしょうで調整し、最後にレモン汁を加える。
5. きざみのりを飾ってできあがり！
*コツはこぶ茶とレモン汁。そしてゆで汁を加えて「手早く」混ぜること。麺がくっつかず、ツヤとコクがでます。味のパリエーションとして、キムチ・イカの刺身・納豆・ツナなどをトッピングしても楽しめるとのこと。



■左から時計回りに、「アサリとフレッシュトマトのガーリックソース」1050円
「トマトスープのスープスパゲティ」1205円「山の幸のスパゲティ」995円「ベーコンサラダ」680円「アスパラとベーコンのホワイトソース」995円

「当時、ゆであげの専門店店は盛岡にありませんでしたから、ずいぶん話題になりました。アルデンテも最初は「固いなあ」なんて言われましたね。（笑）」
そして、12年前に現在地に移転。店も広くなり、ゆで釜も二つになりました。それでは早速お勧めメニューをいただきますよ。
まず、一番人気の「トマトソースのスパゲティ」。刺激のある香りが食欲をそそります。麺にからむ辛いスープがおいしい！そして「山の幸のスパゲティ」。ふ

んだんに使われたキノコとパプリカの色彩が秋を感じさせて、本当にきれいな「うちはアサリにこだわっている、築地から直接仕入れてるんです。」柏崎さん

んのお薦めの一品は「アサリとフレッシュトマトのガーリックソース」。アサリの旨味がじんわりしみ出していて、奥深い味です。
奥さまが持って来てくださったのは、人気の「ベーコンサラダ」。ボリュームたっぷりのベーコンと新鮮な野菜をまとめあげているのは、自家製ドレッシング。このドレッシング、すごくおいしいですね。

「ありがとございます。実は人気があるのでお持ち帰りできるようにしています。」まろやかなマヨネーズタイプですので、野菜嫌いのお子さまでも好きになつてくれそう。

「出来立てのベシャメルソースを使ったスパゲティです。」と若いシェフの米沢さん。アスパラの緑がきれい。それに雑味のないコクのあるホワイトソース、おいしいです！ところで、米沢さんはどういう経緯でスパゴに入られたんですか？「実は友人に連れられて、客として来たのが最初なんです。そして、そのおいしさにはまりまして。（笑） ちょうど求人があったので、そのまま弟子入りしました。スパゲティは奥が深いので、日々修行です。」

平成元年オープン『スパゴ』。実は今年の秋で20周年を迎えます。これを記念して、9月の中旬よりハズレなしのくじ引きで、イタリアの有名食品ブランド「Biondi」のおしゃれなTシャツや時計、ボールペンなどが当たるフェアを開催。景品がなくなり次第終了とのことですので、ぜひ早めのご来店を。
20年の歴史の中では、ご苦労もあつたと思

います。が、「そうですね、郊外型のレストラン・チェーンが進出して来たり、バターや小麦粉の値上げがあつたりと、弱気になったこともありました。でも、以前親御さんと来ていたお子さまが大きくなり、久々に来店して「ずっと食べたかったんです。」と言ってくださった時など、がんばろう！と力が湧いて来

るんです。」と柏崎さん。
老舗ならではのエピソードですね。これからは盛岡人に愛されるスパゲティ屋さんとして、長くおいしさを伝えてください。

■プレゼント

ここでご紹介した「SPAGO スパゴ」さんのお食事券（2000円分）を5名の方に差し上げます。
ご希望の方は、住所・氏名・年齢と盛岡ガス通信「フランメ」の感想をご記入の上、下記「盛岡ガス株式会社 フランメ編集部」あてにハガキまたはファックスでご応募ください。盛岡ガスに対するご意見、ご要望、ガスに関するエピソードもお待ちしております。

●応募締切：平成21年9月30日（水）

●抽選・当選発表：応募締切後、厳正な抽選の上当選者を決定し、発送をもって発表に代えさせていただきます。

*お客さまからいただいた「ガスに関するエピソード」は次回フランメで紹介する場合があります。お預かりした個人情報につきましてはプレゼントの発送にのみ使用いたします。

SPAGO スパゴ

盛岡市神明町6-21

■電話：019-651-1911

■定休日：不定休

■営業時間：11時半～

21時（ラストオーダー）

■駐車場5台

（いっぱい時には、2000円以上の利用で志家駐車場1時間無料）

■メニュー

○アサリ・タラコ・ウニ・ホワイトソース・トマトソース・お醤油味・スープタイプ・ミートソースなど、約100種類のスパゲティがあります。

○その他の人気メニュー：タラコとウニのスパゲティ 840円 ミートソースのスパゲティ 945円 サラダのスパゲティ 1050円など

○本日のランチ（14時半まで）：日替わりスパゲティが通常価格でコーヒー・プチサラダ付

■ブログ『スパゴ log』:

<http://spagolog.cocolog-nifty.com/blog/>



flamme 第16号 盛岡ガス通信

平成21年9月1日発行
発行 盛岡ガス株式会社 フランメ編集部
〒020-0066 盛岡市上田2-19-56
TEL: 019-653-1241 (代表)
FAX: 019-653-3335
次回発行予定は1月です。お楽しみに。

