

Happy



左から、馬場はるみさん、伊藤愛子さん、清水すず菜さんとひな実ちゃん



裂き織り体験してみませんか？

裂き織り体験のほか、お手玉、パッチワーク、編み物、刺し子、かごバックなどの制作体験もできます。

〔場所〕三沢市岡三沢1丁目1-87(桂温泉隣の古民家)

〔日時〕毎週木・金・土曜日

〔時間〕10:00~12:00 / 13:00~15:00

※月2回、定期的に体験教室を開催。

詳しくは、[みさわ南部裂き織り](#)

〔問合せ〕tel 080-3145-4071(担当:馬場)

Profile

みさわ古民家裂き織り体験工房

まちづくりワークショップで出た意見をきっかけに活動が始まった交流施設。高齢者と若い人の交流の場をつくるほか、国内外からの観光客の来訪スポットにもなっている。100年以上守られてきた古民家に織り機を設置し、日本ならではの雰囲気味わえるところも好評。



三沢市在住  
じょうぼうじ あさお  
浄法寺 朝生さん

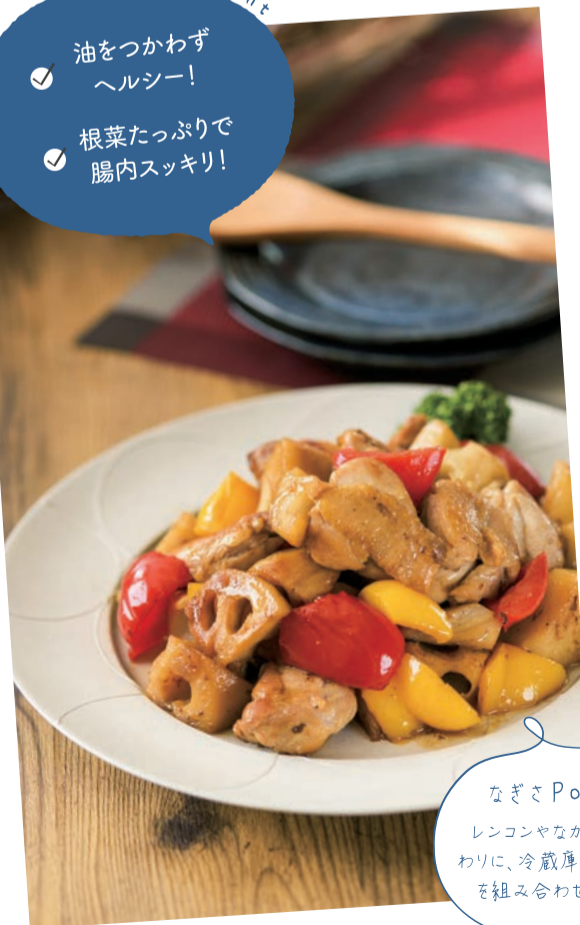
5回の推薦者



15年前に三沢市にUターンした経営者。地域課題解決を事業にし、商店街の空き店舗活用や、学生~社会人の起業支援、地域で魅力ある仕事づくりに取り組む。青森の魅力を発信するサイトの運営を通して県内を走りまわっている。

Healthy Point

- 油をつかわずヘルシー!
- 根菜たっぷりで腸内スッキリ!



なぎさPoint  
レンコンやながいもの代わりに、冷蔵庫にある野菜を組み合わせてもOK。

シャモロックと根菜の照り焼き

エネルギー:278kcal・塩分1.5g (1人分)

【材料:4人前】

鶏もも肉	300g
レンコン	150g
ながいも	100g
パプリカ(赤・黄)	各1/4
塩、こしょう	少々

【A】

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
きび砂糖	大さじ1

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大にカット。レンコン、ながいもは、皮を剥いて一口大の乱切りに。パプリカも大きさを揃えてカットする。
- 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- フライパンに鶏もも肉を入れ、軽く塩、こしょうをふって皮面から焼きはじめる。
- 中火で3、4分焼き、こんがり焼き目がついたら裏返し、塩、こしょうを軽く振ってさらに2、3分焼く。
- フライパンの隙間に、レンコン、ながいもを入れて炒める。
- パプリカと2を入れ、煮詰めながら炒めて完成。

鶏の照り焼き  
アレンジスープカレーの  
完成!



3日間は、冷蔵保存OK!  
カレー粉とトマトジュースで  
スープカレーに変身!



月2回開催される体験教室では季節に合わせた制作体験ができる。

浄法寺さんが選ぶ  
地域の旬食材  
シャモロック



食育料理家  
フードクリニック「なぎさカフェ」  
オーナーシェフ

なぎさなおこ

八戸市在住。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさしいたっぷりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは  
アムプロ☆幸せなぎさごはん  
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook  
青森県広報広聴課

地元人がレポート!

連載

地域から魅力発信!  
ハッピー♡リレー

vol.11 | 上北地域

みさわ古民家裂き織り体験工房

— 三沢市 —

地域の旬食材  
レシピ付

0歳から80歳までが集う、  
人がつながる古民家

「仕事を引退した高齢者の、居場所をつくってあげたい。若い人と高齢者、子供が交流できる温かい場所をつくりたい。」そう夢を語る馬場はるみさんが始めたのは、地域の伝統文化である南部裂織を体験できる工房。  
空き家となっていた古民家を活用し、コースターや名刺入れなど、毎日使えるものづく

「この魅力は、南部裂織などの地域ならではの文化が学べるだけでなく、集まる人との触れ合いが自然に出来ること。おばあちゃんに育てのアドバイスをもらったり、寒い時期のおすすめレシピを教えてもらったり、ここに出会う皆さんは親切でとても

りの体験を提供しており、最近では海外からのお客さんも立ち寄るスポットになっています。  
そして、体験工房は、地域の人にとっては買い物ついでに気軽に立ち寄れる場所として親しまれており、当初、馬場さんが抱いていた夢のとおり、裂き織り体験だけでなく、人と人のつながりを生む場となっています。

「居心地が良い。」と話してくれたのは利用者のひとり、清水すず菜さん。0歳の子供を連れて毎週通う、ファンの一人です。

赤ちゃんから、外国人、主婦など多様な人が集まり、人がつながる古民家。  
世界に一つしか無い南部裂織と同じように、ここにしか無い魅力が生まれているのかもしれない。