

## 料理研究家の中村成子先生

奥出雲発の著書

# 「はじめての玄米」 を出版



「一味同心塾」館長で料理研究家の中村成子先生が玄米食と奥出雲の暮らしを紹介した著書「はじめての玄米」を出版されました。

中村先生は、現代社会の豊かな食生活により加速している過食、生活習慣病などから体を守るのには、正しい食生活を自己の努力で積み重ねるしかないと考え、健康によく栄養価もある玄米のある暮らしを薦められています。

また奥出雲町が全国に誇る仁多米の産地であることから、豊かな自然の中で四季を通じて行われる米づくりと食をつなげられました。

先生は「玄米菜食は、食べ過ぎることなく心と体が満たされます。玄米のある暮らしで、健康な食生活をおくることができます」と語られています。

今回出版された「はじめての玄米」には、玄米食の正しい炊き方、奥出雲の郷土料理の紹介、先生のお勧めメニューと作り方などが写真を多く使い分かりやすくまとめられています。

■お問い合わせは

役場 地域振興課

電話 54-2524

情報 31-5262

までお願いします。

## 新町・奥出雲町の魅力をPR

# 島根ふるさとフェア

# 2006

島根県と交流の深い広島の皆様と島根の魅力をもたせ、今年「出会い、ふれあい、

しまねのご縁」をテーマに、今回のふるさとフェアが生活に潤いをもたせるご縁となるよう新コーナーの設置も行われました。

今年「出会い、ふれあい、

会場には、県内二十一



▲フェアの様子

市町村が地域ごとに特産品を並べる「しまねまるごと特産市」、各地域の自慢の味が楽しめる「しまねあつあつ屋台村」、「しまねフードスタジアム」など多くのコーナー、イベントが行われました。

奥出雲町からは特産品の舞茸、餅、ぜんざい、和菓子、刃物などを出品し、大好評でした。

また、新コーナーの「炊きたてごはん市場」では、関係団体の協力により仁多米の試食、



▲多くの人で賑わう奥出雲町のブース

販売を行いました。全国ブランドとなり、有名百貨店、スーパーなどのギフトカタログにも掲載されている仁多米は、広島県でも大人気で、多くの方がブースに訪れました。

今年は約十七万人が来場され、二日間にわたり奥出雲町の魅力をしっかりとPRできました。