



長万部町地域おこし協力隊通信



あけましておめでとうございます。去年はたくさんの方に応援、ご協力いただき感謝いたします。

本年もご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします！



生米食パンは形が個性的です(*^^*)



古米でふくら焼けたクルミレーズン

生米パンの販売、インストラクター資格取得を目指しています。

料理が好き。お菓子やパンを焼くのも大好き！「カフェを開業したい」という夢を抱き長万部に来て2年4か月が経ちました。食の安全安心について学びを深めていくうちに、小麦の代わりに米粉を使って料理をするようになり、パンやお菓子を焼くのに米粉を使うようになりました。その後、米粉ではなく生の白米や玄米からパンを焼く方法がある事を知りました。無農薬のパン用米粉は種類が少なく、高価なのに対し、生のお米からパンが焼ければ選択肢が広がり、コストも抑えられます。現在「生米パン資格認定講座」を受講し、日々提出する課題のパンを焼いています。

令和5年のお米は猛暑の影響で、「アミロペクチン」という成分の含有量が多く、あっさり系の品種も粘り気があって美味しいごはんになるそうです。しかし・・・！粘り気のあるお米はパンには不向き！

新米に変えた途端に生米パンはベタつき、ふくらみが悪くなってしまい、資格課題のパンを焼くのに苦戦しています(泣)水分量や、発酵時間を調整してみるのですが、なかなか上手くいかず「今日のパンもキメが粗すぎる！」と泣きたくてしまいますが、この経験もきっと後々役に立つと思い、練習あるのみです。この試練を乗り越えて皆さんに生米パンの美味しさをお伝えできるように頑張りたいと思います！（高橋麗子）

地域おこし協力隊全道研修・交流会に出席しました。

11月6日に全道各地の地域おこし協力隊が札幌に集まりました。協力隊の出口戦略や卒業してからも協力隊とのつながりを持つためのネットワークに関する講義を受けた後、テーマ別に分かれてグループワークを行い、私は「不動産利活用」や「商品開発」のグループに参加しました。長万部町は新幹線工事の影響で物件が無いのだと思っていましたが、どこの市町村の協力隊も「物件が見つからない！」と苦戦しているようでした。同じ悩みを抱える仲間と話をし、物件探しの裏ワザなども聞くことが出来ました。



交流会に鈴木知事も参加され、各テーブルが盛り上がりました。

店舗物件を探しています

長万部の海や山、牧草地等、自然の風景を満喫できるようなところで、カフェを開業するのが理想です。地域おこし協力隊の先輩たちに習って、古民家をDIYしてみたいと思っています！空き家の情報がありましたらご連絡いただけると嬉しいです。

連絡先：☎ 2-2450（長万部町役場 新幹線推進課 または地域おこし協力隊 高橋まで）