

## ● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者	出 版
<b>地 方 自 治・ 地 方 財 政</b>		
地方自治入門（学問へのファーストステップ）	入江容子（編著） 京 俊介（編著）	ミネルヴァ書房
これからの総合計画人口減少時代での考え方・ つくり方増補・改訂版	一條義治（著）	イマジン出版
行政評価の導入と活用予算・決算、総合計画第3版	稲沢克祐（著） 自治体議会政策学会（監）	イマジン出版
<b>社 会</b>		
人口減少社会のデザイン	広井 良典（著）	東洋経済新報社
SDGsと日本全国データ 誰も取り残されないための人間の安全保障指標	「人間の安全保障」フォーラム（編） 高須幸雄（編著）	明石書店
<b>そ の 他</b>		
一次産業の課題解決へ 地域IoT 農業、林業、畜産業、水産業から始まる街づくりへの挑戦	テレコミュニケーション 編集部（編）	リックテレコム
農家・農村との協働とは何か 50のテーマから考える協働学入門	日本農業普及学会（編）	農文協プロダクション
洪水と水害をとらえなおす 自然観の転換と川との共生	大熊 孝（著）	農文協プロダクション
市区町村子ども家庭相談の挑戦 子ども虐待対応と地域ネットワークの構築	川松 亮（編著）	明石書店



## 地元食材でリフレッシュ



7月2日、地元食材の魅力を発信する「わかやま〇(まる)しえ」が、和歌山市中央卸売市場内にオープンしました。和歌山にはたくさんの魅力ある食材がありますが、その一つに梅があります。

梅の収穫量は、皆さんもご存知のとおり和歌山県が全国1位で65%を占めています。

梅は生で食べることはできませんが、梅干しや梅酢、梅シロップ、梅酒、梅ピクルス、梅ジャムといったいろんな食べ方があります。

そんな梅の効能は、疲労回復や食欲増進、また、イライラ解消や肌荒れ防止といった効果があるとも言われています。

さて、県内では、みなべ町と田辺市が全国的にも梅の産地として有名ですが、和歌山市内でも栽培されています。6月上旬、私も、安原地区にある友人宅を訪れ、梅の収穫を手伝ってきました。

梅の実は、ハサミいらずで、手で簡単にもぎとれ、ほのかに甘い梅の香りを感じながら楽しい収穫作業となりました。収穫した梅を頂き、さっそく梅ジュースにしてみました。

一般的な梅ジュースの作り方は

- ①青梅を洗って、水を切り、へたを取る。
- ②きれいに消毒したガラス瓶に、青梅とその重量の80～100%の氷砂糖を交互に入れる。
- ③ふたをして冷暗所で保存する。
- ④3週間～1か月で飲み頃になり、水やお湯、炭酸水で割る。

他にも、かき氷のシロップや牛乳に入れたりもできます。

ちなみに、我が家では、青梅と氷砂糖以外に、100～150ccのお酢を入れてあります。

漬けて3週間後！  
もうすぐ飲み頃

和歌山市の梅は県全体から見れば、1%に満たない収穫量です。

そんな梅を使った我が家流の梅ジュース。1日1杯、爽やかな気分で、暑い夏を乗り切りたいと思います。

