

棟方英昭さん  
優枝子さん

ほぼ毎日4時起床で、切干大根煮、キュウリとみょうがの辛子醤油、ポテトサラダなど、ご夫妻二人で「地産地消」をモットーに惣菜作りをされている。



直売所「林檎の森」へ加工品を出荷している方はどんな人？  
その人物像や加工品にまつわるエピソードを聞いてきました

「地産地消のおばあちゃん味の。そういう惣菜をずっと作ってきた」

林檎の森の惣菜売り場に気になるパックが並んでいる。C.H.M ナカタさんの惣菜（C.H.Mとは？：日系外国人の方かな？）

「夫婦で30年間、土手町でお惣菜屋さんをやった後、今度は弘前大学のバス停近くで弁当屋を12年半やっていました。孫の世話をしたのもあって店を閉めてから丸7年経ちますが、直売所への出荷は続けていて、それも12〜13年位になるかな」

そのお弁当屋さんの名前がグックキングハウスムナカタ、C.H.M ナカタの由来であった！

「下ごしらえは夫の担当で、私は味付けの担当です」優枝子さんの言葉から英昭さんへの感謝が伝わる。

惣菜を作り続ける理由は？

「早朝から自宅で作り続けているのは、お客さんに喜んでもらえることが嬉しいから。待っていてくれる人の為に、まだ二人で頑張りたい。保健所の更新もしたばかりだからね！」

お客様からお礼のハガキが届くこともあるそう。また、保健所更新は1期7年。向こう7年は安泰のようで、嬉しくなる。

『地産地消』という言葉が出来るから約40年。棟方さんはそれ以前から旬の地場産食材にこだわった惣菜作りを続けて来られている。唯一無二の夫婦の絆に尊敬の念が自然と湧きおこる。

「C.H.M ナカタさんの惣菜」業態は変わっても、変わらず愛される味。ぜひ林檎の森店頭で手に取ってみてほしい。

# いきいき女性部通信

事務局 石田有希子



8月19日、理事研修で七戸・十和田方面へバスで出かけました。

七戸では、期間限定のGOMA展・お菓子のみやきん工場見学・道の駅しちのへ・アモルコーヒー・松雪庵・NAMOOKへ。アーティ

ストGOMAさんのプロフィールを見ると、なんと旧相馬村出身の文字があり、みんなでビックリしました！ また直売所で売られて

いるニンニクの量にも驚きました。十和田では、ファーマーズマー



GOMAねぶたの前でハイチーズ！



しちのへ産直のにんにく売場



お菓子のみやきん工場見学



お昼は松雪庵のお蕎麦



元七戸町協力隊のコーヒー店



かだあ〜れ、きのこ売場と手芸品コーナーに注目！



奥入瀬ロマンパーク内『あら、りんご』はリンゴに特化したおしゃれなお店



ケットかだあ〜れ・奥入瀬ロマンパークへ。かだあ〜れでは、『たもぎ茸』というきのこが新発売されており、理事の方々も注目していました。

女性部では今後、相馬小3年生のふれあい教室の葉とり・袋はぎ・収穫のお手伝いを実施するほか、12月に伝統料理教室とフワフワアレンジ講習会を行う予定です。

