東京坂城会メールマガジン　　2026 年 2 月号

坂城町の情報



・財政力　坂城町の財政力指数ランキングは、長野県内 77 市町村中 6 位です。非常に健全な財政状況です（政府統計 2022 より）。

・人口　6,237 世帯　13,890 名（男性 6,750 人 女性 6,863 人）（2025.12.1 現在）、昨年 12 月より 62 世帯、277 名減少しています。ここ数年人口減少が続いています。

・小学校、中学校の生徒数（2024 年統計）　坂城小学校 177 名（男子 88 名、女子 89 名）南条小学校 251 名（男子 121 名、女子 130 名）村上小学校 138 名（男子 70 名、女子 68 名）坂城中学校 314 名（男子 163 名、女子 151 名）会員の皆さんが生徒の頃に比べて、この少なさに驚くことと思います。ちなみに昭和 30 年代中頃（団塊の世代）の 1/3～1/4 程度の生徒数です。

東京坂城会からのお知らせ

・会員勧誘のお願い　東京坂城会は、昨年（2025 年）に設立 30 周年を迎えましたが、会員の高齢化とともに会員数の減少が続いています。坂城町出身の友人、知人の方をぜひ紹介していただきたくお願いします。会費無料、坂城通信の郵送、東京坂城会メールマガジンの配信、旅行会、懇親会などを行っています。連絡先：東京坂城会事務局　TEL 03-3652-2803　メール kasai.t@ginbow.com(笠井)。

連載　食べ物よもやま話（2）　具材満載・栄養満点・けんちん汁

寒い日の我が家の食卓には、けんちん汁が度々登場します。けんちん汁は、具が豊富で栄養バランスに優れた素晴らしい料理です。食物繊維も多く最近注目の腸内環境の改善にも役立ち、かつ比較的低カロリーで満腹感も味わえますから、美容と健康、そしてメタボ予防にも最適と思います。けんちん汁の起源は、鎌倉の建長寺の修行僧がつくっていたことから、建長寺汁が訛ってけんちん汁となったという説が有名です。一方、広辞苑によると、けんちん汁は、漢字では巻繊汁（ケンチン）（チンは唐音）と記されています。そして、巻繊とは禅僧が中国から伝えた普茶料理（精進料理）の一種で ① 黒大豆のもやしをゴマ油で炒り、塩・醤油で味付けしたもの ② 大根、牛蒡、人参、椎茸等を千切りにして油で炒り、崩した豆腐を加え塩・醤油で味付けし湯葉などで巻いて油で揚げたもの。巻繊汁は、豆腐を崩して油でいため、これに笹がきゴボウ、麻の実を加えたものを実としたすまし汁などと記されています。それゆえ、この普茶料理の巻繊がアレンジされてけんちん汁になったのではないかともいわれています。

その起源はいずれとしても、けんちん汁は、今では、日本の代表的家庭料理のひとつと思います。各家庭により具材や味付けはさまざまで、いわば「おふくろの味」「ふるさとの味」が色濃く反映した料理ではないでしょうか。けんちん汁は、一般に大根、ニンジン、ゴボウ、里芋など種々の根菜類にネギやコンニャクや豆腐などが入っています。ところで、コンニャクは、原料と製品のイメージが結びつきにくい加工食品の代表ではないかと思います。コンニャクの原料であるコンニャク芋は、低温に弱く腐りやすく、その上収穫までに複数年かかります。したがって、栽培には、とても手間暇がかかり栽培管理も難しいといわれています。（次のページにつづく）



コンニャク芋の栽培では、通常、①春に種芋を植え付け成育させ、その子芋が凍らないように秋に掘り起こし貯蔵保管する②翌春にこの子芋を再び植え付け秋に掘り起こし貯蔵保管する③翌春ふたたび植え付けして秋に３年芋として収穫する。本当に面倒で大変な作業です。



コンニャク製造法の一例としては、①コンニャク芋を選別・水洗する。②約４倍量の水に芋をすりおろした後煮沸する③これに石灰水を加えよく混ぜると固化する④これを成形する⑤煮沸・水にさらす（余分の石灰を除去する）⑥コンニャクの完成。このような比較的簡単な工程でコンニャクができます。コンニャクの成分は、約 97%が水分で残りの約 3%がコンニャク芋由来の成分です。その主成分は、グルコマンナンという多糖類で、グルコースとマンノースという糖が約２：３の比率で多数結合した構造をしています。つまり、コンニャクは、このグルコマンナンが多くの水分を抱え込みゲル化して固まったものです。

ところで、糊状に溶けたグルコマンナンが、なぜ石灰（アルカリ性）で凝固するのでしょうか？ その化学反応のメカニズムはかなり複雑難解です。簡単にいうと、まず、グルコマンナンを構成する糖の構造の一部分がアルカリと反応して変化します。すると、本来液状に溶けていた個々のグルコマンナン分子は、その構造変化をきっかけに幾つも寄り集まって、網目状の複雑な三次元構造をとるようになります。そして、これらはさらに集団化、巨大化していくとともに網目の中に多くの水を抱え込み、グルコマンナンのゲル化が起こり、コンニャクが固まるのではないかと考えられています。ちなみに、グルコマンナンは、人の消化液では分解できず、腸内の細菌によりわずかに分解される程度です。それゆえいわばノンカロリーなダイエット食材として人気が高まり、様々な加工食品に利用されています。



ついでに、全国的に珍しい赤いコンニャクを紹介します。それは滋賀県の特産品、特に近江八幡市の名物でもある赤コンニャクです。写真のように赤い色をしていますが、この赤い色は三二酸化鉄という物質をコンニャク製造時に添加しているためです。驚きの赤い色をしていますが、味や匂いや食感は、通常のコンニャクとあまり違いはありません。そのため滋賀県では、我々が知るコンニャク料理と同様な料理に広く使われています。

厳しい寒さが続いています。今夜は美味しいけんちん汁で、身も心も温まって幸せ気分を味わっていただければ幸いです。（中西）

編集後記

東京坂城会メールマガジンは、毎月 10 日前後に配信予定です。次号もぜひ一読いただければ幸いです。「食べ物よもやま話」に質問がありましたらメールアドレス nakanisi@nodai.ac.jp までご連絡ください。

次号は、「桜餅～長命寺と道明寺～」をお届けします。