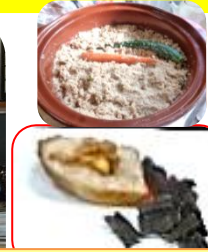


昨年につき 少しずつ、食を自分の手に

●手作りできる
ことの幸せを



講師の高橋さんと安井さん



パン・みそ・ニンニク・唐辛子・昆布



参加者の方々



大分定着してきたかな？

夏野菜のぬか漬けが美味しくなるこの時期に、安井富子さんと高橋佐知子さん(使い捨て時代を考える会)に来て頂き、講習会を開いてもう6年目、盛況です。きゅうり、なす、人参、うり、大根、ズッキーニ、おくら等何でもできます。参加者の方々にあえば、ぬか床の話題になります。「順調にっいて、美味しいです」って。

ぬか床を作る

今回はぬか1kg、サワドパン、みそ、醤油漬けのニンニク、唐辛子、昆布、160gの塩、8カップの水を使っ



て、実演して下さいました。より素朴な風味のサワドパン他本当に自然な物だけで作りまし。パンと味噌は発酵を、醤油漬けのニンニクはぬか臭さをとる役割で、ぬかは炒って使うのが一般的だけれど、この方法ではその必要はないそうです。安井さんは長年やって来られて、今の方法がベストということでした。参加者はレシピに添ってぬか床を作りました。至って簡単です。



ぬか床をかめに

生きているぬか床

安井さんはぬか床をカメごと持って来られ、きゅうりやニンジン、ズッキーニ等の漬け方を話

されました。なすの色を出すためにミョウバンを入れる必要はない。ぬか床は生きているので、ふたはしないで布をかぶせる。冷蔵庫に入れずに涼しい場所で夏場は朝夕2回気持ちを入れてよく混ぜる。「添加物の入らない漬物をお土産に友人等に持っていくと喜ばれるよ」って。早速やっています。

ここで、ちょっと添加物の話を

安部司さんの「みんな大好きな食品添加物」という副題のつく「食品の裏側」という本を読みまし。食品添加物の商社勤務で「食品添加物の神様」と言われていた安部さん。彼が開発した添加物のかたまりの「ミートボール」を我が子が大好きで口にする。自分も自分の家族も消費者であることに初めて気づき、胸がつぶれる思いで、そういえば自社製食品は食べないと言っていた社員を思い浮かべる。そして、会社をすっぱり辞めた。彼は『つくる人、売る人、食べる人—その三者に「つながり」を取り戻したい』と、食品の裏側を告発すべく全国で講演をされている。それぞれの顔が見える関係があればここまでにはならない、と。

安さ、便利さの代わりに、

私たちは何を失っているのか、と安部さん

は言われる。買うときに袋の裏に表記してある成分表を見て、添加物のことを知って欲しい。

「添加物を単純に目の敵にし、拒否するのではなく、どう付き合うか、どこまで許せるか」だと。本の最終章に、親が料理する姿をこどもに見せる・「舌」は必ず取り戻せる・お父さんも家事をする・・・等の項目があるように、食物、料理でひとが育つ、関係性が作られるとの安部さんの思いが浮かんでくる。年1人当たり添加物平均4kg以上摂取とはどれだけ偽の食べ物

を口に入れているかという。安くてきれいな色には添加物あり。

手間ひまかけること

働いていて忙しい時には出来なかった、自分で暮らしを作るということ。ほんの一部ですが、味噌・漬物・沢庵など教えて頂き、少しずつ歩き出しているところでしょうか。手間ひまかけることの意味は「食を自分の手に取り戻すこと」になるのではないかと、思うのですが、今は梅干しに挑戦。おふたりから多くのことを学んでい



野菜の漬け方のお話



裏へ続きます

八幡まるごと館だより

2016年7月1日/73号

＜発行＞八幡まるごと館/八幡市男山松里12-20
(TEL&FAX) 075-983-3664(9時~17時)
(E-MAIL) yawata@marugotokan.net
ホームページは <http://marugotokan.net/>
又は、八幡まるごと館で検索して下さい



八幡まるごと館は街行く人のだれもが自由に立ち寄れる“地域サロン”です。休館日は毎週火曜日全日と土・日午後です。



講習会の後食事をしました

6月にこんな
ことしました

オカリナクラブ6月1日・22日

オカリナクラブ名前は
「ひまわり」に!!



平岡由利子さんを中心に練習しています。12月のコンサート曲は「聖者の行進」「埴生の宿」「山の音楽家」平岡さんが「きよしこ

の夜」「あわてんぼうのサンタクロース」「おもちゃのチャチャチャ」に決定。名前は「ひまわり」に。明るく元気よくがモットーです。片山さんのフルートを聴きました。

絵手紙講習会 6月8日



「ふるさと」を手話で

今回も人がいっぱいでした。目の前にある対象物を自分で選び、ワイワイ言いながら、又は聞きながら、楽しんでハガキに描いています。森本玲子さんに教えて頂いています。毎回まるごと館に掲示して

いますので、御覧下さい。最後に森本さんに手話を教わりました。月一ですが忘れても、回を重ねる毎に身につくのではないかと考えています。

布ぞうり講習会 6月10日



盛田幸義さんは靴下を作る時にできるわっかで布ぞうりを作られています。素材が靴下なのでとても履きやすい。今ま

では浴衣地で作っていましたが、今回はそのわっかで作り直しました。初めの部分がわかりにくかったようですが、皆さん、上の布ぞうりを完成されました。なかなか素敵です。秋には冬の布ぞうり講習会を開くことになりました。

パッチワーク講習会6月23日



皆さん一生懸命です。色々な種類の手ぬぐいであづま袋を作りました。わからな

いと講師の中浦敬子さんを皆が呼ぶもので、中浦さんは大変です。毎月準備して頂き、皆さん楽しみに参加されています。いつもひとがいっぱいです。今回はコースターです。素敵な生地をお忘れなく。

あづま袋を作った!!

八幡の歴史4 6月24日



講師は出口修さん。安居の祭りについて詳しく話して頂きました。武家社会の守護のため、頭役(費用等の負担をする)になった人はお金とか段取り大変だったと思います。4

こういう神事が行われたのは驚きです。次回は神領外のお話です。

年に1回のオリンピックを例に出して話されました。頭役は一生に一度の名誉なことだったそうです。この八幡で毎年

八幡まるごと館 7月・8月の予定

8月6日(土)~8月9日(火) 休館です
8月13日(土)~8月16日(火)

<パソコン教室>

基本的には毎週月曜日 10時~12時

7月4日(月)10時~12時パソコンを持って来て下さい。参加費用 300円(コーヒーつき) 講師吉田恒夫さん 次は7月11日、7月18日、7月25日、8月1日、22日、29日の予定です。

<オカリナクラブ ひまわり>

楽しめる時に。会費 100円

7月6日(水)13時~ オカリナの練習です。平岡由利子さんを中心にゆっくり進んでいます。次は7月21日(木)、8月3日(水) 8月は1回です

<絵手紙講習会>

ちょっとゆったりしませんか。8月はお休みです

7月13日(水)です。午後1時30分~ 特に持ち物は要りません。講師 森本玲子さん 参加費 400円(コーヒーつき) 次回は9月14日(水)です

<パッチワーク講習会 コースター>

参加費 100円

7月14日(木)13時30分~ 講師 中浦敬子さん 持ち物 15cm四方の布2枚、鉛筆、糸、はさみ、針、少しの綿、少しの布

<楽しい理科の実験 NO.8 空き缶をつぶそう>

7月22日(金)13時30分~ 講師 木下章司さん 特に持ち物はいりません。参加費 300円(コーヒーつき)です。空き缶を足でつぶすのではありません。空気の圧力のお話です。どうぞお楽しみに!!

<歴史を学ぶ 早わかり八幡の歴史(通史)5>

7月27日(水)13時30分~ 講師 出口修さんです。この後何回かで八幡市の成立まで、各時代のエポックを紹介します。参加費 100円 毎月1回と考えています。興味ある方どうぞ 初めての方大丈夫です。

ここに続きます

食事を共にして



安井さんの漬物を美味しく頂きました。今回は8人の方が初めて参加され、自己紹介も含めて和気あいあいとした楽しい時を過ごしました。高橋さんが四国八十八か所の霊場をご友人と巡られたお話も良かったです。「お前はお前

でちょうどよい」が印象的でした。おふたりには11月の沢庵講習会でお世話になります。既に6人参加申し込みされました。安井さん、高橋さんありがとうございました。またよろしくお願ひ致します。コーヒーフレッシュは添加物だけで出来ているのだそうです。安部さんのお話です。白い色もミルクっぽい香りも添加物。知っていましたか?「消費者は被害者ではない」とやっぱり言われます。この本をまるごと館に置きますので、どうぞご利用下さい。(うえたに じゅんこ)