

八幡まるごと館の10年を(2)

●食の講習会について



2011年2月24日第2回みそ

人が集まる場を

下にまるごと館は「街行く人のだれもが自由に立ち寄れる地域サロン」と書いていますが、前号で触れたように、その「人が集まる」場は一朝一夕にできるものではなく、まるごと館という器があっても、直ぐには中に入れない、一体どんな考えで、どんなことをやっているか確かめないと、誰でも入るのは難しい。

幸い、野菜の販売の場があって、そこで買いに来られた方とお話することが出来、それをきっかけに館内に、という方が狂信的に多いです。

大切にしたいこと

講師の方々にお世話になって、色々取り組んでいます。講座への参加不参加にはかかわりなく、集まって来られる人と人の関係を大切に、と。人はひとりひとり違って、それぞれの方の佇まいから受け取るこ

とが沢山あります。この10年での経験です。そこでのつながりが貴重です。講習会のこと前号のまるごと館だよりの内容は運営の費用面でのことが中心でしたが、今回はまるごと館で取り組んでいる講座のことを中心に書いていきます。

食生活に目を向ける・・・味噌作り

筆者は若い頃、味噌を作った経験がありますが、あまり上手はいきませんでした。働いていて、時間的な余裕がなく、何でもお金という生活でした。このまるごと館という場を使って、ちょっとでもそういう生活を見直せたらと思っていました。先ずは2010年2



2013年2月22日第3回みそ

月に取り組み始めてから、今でも続けている『味噌作り講習会』のことを。

講師は使い捨て時代から来ていただき、既に10回を数えています。参加者には鍋で大豆を炊いて持って来ていただく。それをビール瓶で漬す。空のビール瓶を買って求め、大きなボールも毎年少しず

八幡まるごと館だより

2019年5月1日/112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。



2013年6月13日第3回ぬか床

つ買いい足し今では困らずに講習会を実施できています。大豆と麴と塩で作る味噌の発酵は、ほぼ1年という時をかけます。辛抱強く待つ。3年も待てば少し色が濃くなって、特に美味しいものに出来上がります。それだけの時間を要する。全てではないでしょうが、市販のそれは1、2週間で熟成させ、味を付けて保存料を入れ、味噌として売り場に。発酵食品でなくなっていると聞きます。

これまでの講習会の多くの参加者は、ご自分で味噌を作られるようになっていきます。本当に講師の方々のお力です。

ぬか床

2011年から、講師の方のご提案で『ぬか床講習会』を。漬物はスーパーで売っていますが、味が全然違う。舌でわかります。

玄米の表面をけずって精米して出来るのが米ぬかで、たくさんの栄養素を持っているはずなのに、スーパーのそれは早く出来、長持ちをするように添加物を加えて台無し。

ありがたいことに無農薬のぬかが手に入り、それを使わせていただいて、夏野菜のきゅうりやナス、うり等の漬物はバッチリです。農業にとって厳しい、この時代に拘って作られる野菜生産者の方々がいらっしゃるからこそ、感謝の気持ちが自然と湧いてきます。



沢庵

水が上がってこなくて失敗しましたが、自然なものだけで、本当に美味しい沢庵が出る様になりました。大根がくの字に曲がる



もう6回もやって来ましたが、ぬか床比べ、少しハードルが高いですが、昨年11月には10人中6人は挑戦されていま

ました。この時には白菜漬けや冬野菜の漬物も教えていただいています。毎回講習会

くらいまで、2週間前後干し、他に渋柿の皮も使います。干し柿を作る時に捨てずに乾かしておきます。一緒につけることで甘みがでる。2013年から、『沢庵講習会』を始めて、



2013年11月21日第1回沢庵

後に全員で食事をし、そこで色々話し、沢庵教わって来ました。年間通して、3つの食の講習会を続けています。

手間をかけることの意味

食のほんの一部だけれど、手間をかけると、身体や気持ちに充足感が得られるように思うのです。大きく食を自分の手に取り戻すと書いたことも。

でも、それだけではなく、もっと大きな意味がある様に思います。

自分が自覚するかしないかは別にして、食はほとんどない所まできている。世界の市場獲得を求めての、大量に作られる野菜、農薬、添加物、さらに自然にまで手を加える遺伝子組み換え、ゲノム編集。これらは全てお金のため。そんな中に身を置く私たち。有り余る食の一方で世界のどこかでは食べ物にありつけない方々が、という不均衡。無農薬の野菜は一部の人のための物ではなく、本来皆が口に出来るべきもの。

こういう手間暇かけることが、自給率の少ない日本の有機農業に携わっていらっしゃる方々を、ささやかですが、後押しする意味合いがあるのではないかと思うのです

(裏面下に)

春のまるごと市(5月19日)にどうぞお越し下さい



2018年5月

前回のたよりに書きましたが、まるごと市は20回目となります。フリーマーケットを11店募集しています。9時から12時30分までですので、どうぞお気軽にご参加下さい。出店ご希望の方はまるごと館までお電話を下さい。数人でなさってもかまいません。

いつものように野菜、手作り品、リサイクル品、炊き込みご飯はあります。この機会にお家を片付けられて、これからの季節に使えるものがあるといいかと思えます。



2018年5月

館内では席やテーブルがありますので、お茶、コーヒーを用意していますし、談笑もできますので、どうぞ館内をお使いください。

＜4月にこんなことをしました＞



オカリナひまわり

4月8日(写真) 6月10日のオカリナ・ハーモニカのコンサートの概要が決まりました。後は練習するのみです。平岡由利子さんに教えてい

ただき、早や4年です。楽しんで吹けて、少しずつ難しい曲にも挑戦して来ています。4月3日にはハーモニカの西岡力さんも参加され、一緒に練習しました。歌うコーナーもあります。どうぞコンサート当日をお楽しみに。

ただき、早や4年です。楽しんで吹けて、少しずつ難しい曲にも挑戦して来てい

絵手紙講習会



4月10日 この日は森本玲子さんがお休みでした。それと寒さも相まって参加者がいつもより少なかったです。ワイワイガヤガヤと賑やかなのが

常ですが、この日は静かで、ちょっと拍子抜けしました。2月の絵手紙展の冊子が欲しい方は注文して下さい。ハガキと色紙の2冊です。

パッチワークさんたち2



4月11日 前回の司馬信子さんの説明から、お家で奮闘され、2体のサンタさんが出来上がっている方が多かつ

たです。まだの方も手足を付ける所からで、直ぐに出来上がりました。予想以上の早い出来上がりにびっくりです。まだ希望者がいらっしやって、又秋にサンタさんを予定しています。場所を結構取りますので10人まで。

映画上映会 卒業



強要される場面が。気持ちが辛くなりそうでしたが、その現状と闘って

18日 50年前の府立豊学校の実話から作られた映画。手話を使うと怒鳴られ、映画の中では、しきりと皆に愛されるように従順であることを

来られて今がある。生きていく中で色々気持ちを偲ばせることの大事さを感じました。岡田佳美さん登場には拍手が起きました。

八幡まるごと館 5月・6月の予定 休館 5月1・2日の午後 3日(金)~7日(火)

<p>＜絵手紙講習会＞ ちよつとゆつたりしませんか。 5月8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6月12日(水)です</p>
<p>＜パソコン教室＞ 基本的には毎週月曜日 10時～12時です 5月13日(月)10時～12時 講師 吉田恒夫さん20日、27日 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)</p>
<p>＜オカリナクラブ ひまわり＞ 楽しめる時に。参加費100円 6月10日がコンサート 5月13日(月)13時～ 平岡由利子さんを中心にゆつくりと。20日、27日</p>
<p>＜春のまるごと市＞ 野菜等、他にも色々あります。楽しめる時間が共有できる一日を。 5月19日(日)9時～12時30分 まるごと館と駐車場を使って行います。フリーマーケット11店を募集します。ご希望の方はまるごと館までご連絡下さい。</p>
<p>＜折り紙教室 第5回＞ どうぞお楽しみに。何ができるかお楽しみに 5月31日(金)13時30分～ 講師 出口宏子さん 参加費材料代は100円 4月24日(水)はまるごと館の都合で出来なくなり、申し訳ありませんでした</p>
<p>＜楽しい理科の実験 N026＞ 不思議なビーズでストラップを作る!! 5月24日(金)13時30分～ 講師 木下章司さん 参加費 300円(コーヒーつき)</p>
<p>＜歴史を学ぶ 新八幡の歴史 N012＞ 5月29日(水)13時30分～ 講師 出口修さん 参加費 100円 月1回です</p>
<p>＜パッチワーク・フロークを作る＞ 6月20日(木)13時30分～ 講師 西角千代子さん 持ち物 はさみ、針、鉛筆、糸 参加費 300円(コーヒーつき)</p>

(ここに続きます)

が。本(「食の終焉」)には消費者の「便利で安ければ」が大手食品会社の動向を左右しているとありましたから、ほんの僅かですが、手作りすることで意思表示することが大事ですよ。きっと。手作りで梅干し、ジャム等作っておられる方々の顔が浮かんできます。続けられるまで頑張らましようね。

長い間教えて下さっている講師の方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。



サンタさん

＜あんなこと・こんなこと＞

* いつもまるごと館の準備の時には必ず、参加して下さいいた堀さんが急になくなられ、未

だに信じられません。実は夫上谷耕造の実の叔母にあたります。まるごと館オープンからずっと、黙って傍にいて動いて下さった。これから寂しさが出てくると思います。今回、そのためにまるごと館のお留守番をお世話になり、ありがとうございました。まるごと館の必要性を分かって下さって、いつも助けられています。また、折り紙教室を急きょ延期して、ご迷惑をおかけしました。
* ひとりでお住まいの方が増えて声をかけ合うこと等、実際に力になるつながりが必要だとつくづく思います。昨年の地震や台風の時も感じたのですが、普段からそれが大事です。皆さんお元気でいて下さいね。(うえたに じゅんこ)