

漬物講習会

6月10日(金) 10時30

分より安井富子さんと高橋佐知子さんに来ていただき、12人の方の参加を得て講習会を開

きました。安井さんはこの日のため、1ヶ月前よりぬか床を作られ、カメごと持って来て下さいました。



さんが美味しい漬物を持って来てくださったことです。

ぬか漬けから

材料はぬか、全粒粉のパン、塩、しょう油つけのニンニク、赤とうがらし、水、みそ、昆布。はじめに手際良く見本を作っていた

「ぬかに含まれるビタミン・ミネラルやその他の有効成分が、微生物の発酵作用でさらに、パワーアップ。一緒に漬けた野菜にエッセンスがしみ込み、腸内環境を整えてくれる」(大森一慧さん から

予想して

美味しい漬物が ら思ったこと

だの自然治癒力を引き出す食事と手当)ぬか漬けは白米食

いたより簡単でしたが、ひとりで作ろうと思ってもなかなか出来ませんよね。当日は質問する事もでき

近い栄養バランスを保つことができるのだそうです。米を玄米で食べるのと同じく、人参・ごぼう等皮つきで食べるのがいい。丸ごとの方がバランスよく、部分だけと

いうのはそのもの持っている物とは違うのだそうです。

でも、皮ごと食べて大丈夫? 農薬や食品添加物等の化学物質が気になります。なんと、「日本人ひとりあたり1年間で約4*の食品添加物を口にしている」とのこと。食品添加物や農薬で本来持っていたその物のいのちがなくなるし、化学物質が体にはいつていく。今や「本来持っているいのちをいのちとしていただく」というのは難しいことなのかと言

ありがたございました

安井さんと高橋さんありがとうございました。高橋さんは高槻から来て下さいました。おふたりから、お土産に漬物をいただき、全員で簡単な食事をとり、とても楽しい時を過ごしました。

ながら、日常的に、人工的につけられた味に如何に慣れ親しんでいることか、と自分自身思います。そして、また逆に食べなければならぬという時もあるように思っています。ただ、体調を崩した時の食べ物対処法を知っていたらいいですね。食べ物で改善できることがあるって最近実感しましたから。このぬか漬けを通して、そのようなことを思いました。

おふたりは引出しをたくさん持っておられ、まだお聞きしたいことがあるように思いますので、また、是非来ていただけたいと思っています。漬物講習会その後をワイワイ話したら楽しいでしょうね。

会場は「どうしている?」

講習会に参加された方と会え物仲間です。きゅうり、大根、きやべつ、カブ、人参...色々な野

八幡まるごと館便り

2011年7月1日 20号

<発行> 八幡まるごと館
八幡市男山松里 12-20
TEL・Fax 983-3664
Eメール yawata@marugotokan.com

- ・毎週火曜日は休館です。まるごと館は使用していただくことができます。ご相談ください。
- ・野菜販売も火曜日がお休みです。

梅雨のひざぎき ちよぎと一息
ハーブティとシャーベット

あじさい 6月24日10名。この見出しのシャーベットに惹かれて参加された方がおられました。実は楽しい理科の実験でした。講師は木下章司さん。

マローブルー

はじめはマローブルー(写真右)というハーブティで色々実験です。取り寄せないとなかったのですが。これを水に入れるときれいな紫色になりました。そこにレモン汁や重曹を注ぐとどうなるか。熱いお湯にマローブルーを入れてかき混ぜると、やっぱ



楽しい理科の実験

り、紫色になりました。そこにレモンを入れるときれいな赤色に変化し、そこに砂糖を入れてティとしていただきました。参加者は60代から80代の方々ですので、理科の実験って何十年振りのことです。



マローブルーに含まれるアントシアニンと言う色素は酸性では赤に、アルカリの物で青に変わるのだそうです。そう言えば、梅干しやしそジュース作る時、酢やレモンで、鮮やかな色の変化を経験したことがあります。あじさいの花の色も土壌の酸性・アルカリ性を反映するそうです。1本の木でも色が違っていたりします。

ドライアイス



次はドライアイスです。ろうそくの火を消したり、フィルムケースにドライアイスを入れてふたをしたらしま

した。ふたは見事に音をたてて、上に飛びました。これは、ドライアイスの体積が750倍になるからだそうです。びっくりしました。ドライアイスを砕いて、更にか



まちかど美術館『城ノ内』



三二博物館

旧東高野街道の一角にある。地域に息づく伝統の技や道具・手仕事・名物・文化財等を紹介される。新しい地域づくり・観光スポットづくり。敷石も見もの。椿。細部に気配りが。おいしいお茶をいただきました。(写真右は館長高井さん)



き水器で粉々にしてジュースに混ぜると、なんとシャーベットが出来ました。皆さんよく混ぜ、食べました。暑い日で美味しかったです。楽しい実験でした。準備物がたくさんあり、本当にお世話になりました。8月に又来て下さいます。木下さんありがとうございます。パート2楽しみです。

まさと館 7月・8月の予定

〈めしませきもの〉 着物に興味のある方はどうぞお申し込みください。7月7日(木)午前9時〜12時 お待ちしております。

〈絵手紙講習会〉

あじさい 7月22日(金)午後1時〜 参加費500円 書きたい花や野菜があれば持って来てください。絵手紙のキャッチフレーズは「ヘタでいい、ヘタがいい」。ぶつつけ本番。お手本なし。(日本絵手紙協会の冊子より) 講師 松井千代子さん 申し込み終わっています

夏季休館します 8月9日(火)〜8月18日(木)

〈楽しい理科の実験パート2〉

あじさい 8月26日(金)午後1時〜 詳しいことは後日連絡します。丁度夏休みです。子どもさんの参加も待っています。



あんなこと・こんなこと
*6月下旬より暑い毎日です。地震の被災地の方々はこの猛暑の中どうされているのだろうかと思えます。ぬか漬けのところでは、こんなこと考えてる場合でないのに。ちよつと恥ずかしい気持ちになりました。どうか、お体をお大事に。これもそうですね。
*「植物の生き方」続きは次号です。
*楽しい理科の実験の木下さんにはお土産にマローブルーをいただきました。でんじろう先生ではないですが、できたら、定期的に続けていけたらと思っています。是非ご参加ください。(うえたに じゅんこ)