

# 野菜生産者の一言

松本伍男さん

8月下旬に入っても、まだまだ暑い日が続いています。

夏野菜の収穫も終わりになってきました。去る8月10日にまるごと館生産者会議をメンバー9人で行いました。

この会議は、私たちメンバーが秋から冬に向けて、それぞれのよう野菜を作付するか、また、栽培方法などについて意見交換をしながら、楽しいひとときを過ごしました。

## 喜んでもらえる野菜作り

私たちは消費者の皆さんに喜んでもらえる野菜作りを取り組んでいます。そのため朝採りを基本に、農薬については極力控えるようにしています。今年の夏は殊のほか暑い日が続いたため野菜作りは害虫との闘いでしたが、これからも新鮮で安心して食べていただける野菜作りを目指していきます。



(野菜売り場)



## 秋から冬の野菜に期待

秋から冬にかけては、葉物野菜を中心に黒枝豆、大根、里芋、人参、さつまいもなどメンバー一同安定して販売できるよう準備を進めていきます。まるごと館3周年を機により一層ご利用いただきますようお願い致します。

## 布ぞうり講習会を開いて

盛田幸義さん



### 布ぞうりの出会い

私は何年前かに、まるごと館にての「布ぞうり講習会」

## 八幡まるごと館に



に参加したのがこの始まりで、布ぞうり作りにのめりこむことになりました。

最初は上手く作れず、何度も何度もやり直しの繰り返し作業でした。指先もカサ



(布ぞうり講習会)

(向かって右端が盛田さん)

カサになること度々でした。その内に、手編みのコツを習得しました。

その後は数を作ることににより上手になりました。手作りの楽しさ、出来上がった布ぞうりの履き心地・満足感など、手作りの面白さを皆さんにお伝え出来ればとの思いで、「布ぞうり講習会」をはじめました。そして多数のご参加を頂きました。

### 「布ぞうり履いて足ツポ刺激」

布ぞうりは、鼻緒が足指の間を広げ履くことにより指先に力が入るので血行を促し足ツポに刺激を与えます。また布ぞうりの網目のデコボコが足裏のいろいろなツボを刺激、履きながらにして足ツポマッサージになります。

私も作りたいなと思うられる方、当まるごと館へお越し下さい。

## パソコン教室について

皆さん興味あるところを



今年4月16日からスタートしました。毎週月曜の午前中、時々休むこともありますが、ずっと続いて



(パソコン教室)

います。参加者は5人から8人ぐらいで、メールをしたり、ワードで文書を作ったり、写真集を作ったりと、各自が興味のあるところを取り組んでおられます。そのことが長続きしている秘訣でしょうか。みなさんパソコンははじめてという方が多いのですが、どんどん理解されています。

パソコン持参で参加費は300円です。まるごと館の運営にご協力いただいています。(上谷)

鈴虫要りませんか。きれいな鳴き声です

## 八幡まるごと館便り

2012年9月1日 30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。

ぬか床講習会



ぬか床講習会を6月13日に持ちました。昨年に引き続き、使い捨て時代を考える会より安井富子さんと高橋佐知子さんに来ていただき、ぬか床の作り方や野菜の漬け方等教えていただきました。自分で免疫力を高めることが大切

参加者は8人。店で買うと高いし、安心して食べることが難しいし、味が・・・等いろんなきっかけで来られたのではないのでしょうか。

実際にぬか床を作られるのを見せていただきました。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。作ってみました

(皆で食事をしました)

人とのつながりを大切に。安井さんと高橋さんには2年間お世話になりました。ありがとうございます。

パソコン教室

次回は9月17日(月) 9月10日(月) 10時〜12時 各自でパソコン持参 参加費300円 基本的に月曜日におこないます。

秋のまるごと市

詳しいことは後日お知らせ致します。 10月21日(日) 10時〜 フリーマーケット8店募集します

パッチワーク講習会

月2回金曜日



に行いました。とても細かい作業で何か月も講師の松本さんにはお世話になりました。8月末に出来上った方が何人もおられ、最終9月7日で終わりになります。松本さんには、申し訳ないくらい根気強く見ていただけたと思っております。パッチワーク終わりとなりました。ありがとうございます。

特に3・11の原発事故以降、食の安全についていうこと自体がままならない。複雑な思いですが、自分の体を守る方法を自分で身に付けることが大事だと思います。

ぬか漬けもその内の1つ。

安井さんと高橋さんには2年間お世話になりました。ありがとうございます。

あんなごと・こんなごと

まるごと館できゅうりを買って右のレシピでキュウリの炒め漬けを作って持って来て下さった方がおられます。男の方です。ただし、砂糖は4ではなく1にしておられるそうです。美味しかったです。ありがとうございます。

キュウリの炒め漬け

- キュウリ6本、赤唐辛子1本、生姜1片、A(砂糖、酢各大さじ4、しょう油大さじ2、塩小さじ半分)、油大さじ1
- ① キュウリは縦四つに切り、種をそぎ、長さ4〜5センチに切る。赤唐辛子は半分に切り種を除く。しょうがは千切りにする。
  - ② フライパンに油を熱し、赤唐辛子、生姜、キュウリを入れて手早く炒め、Aを加え、からめる。
  - ③ 器に入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やす。

今回はまるごと館に関わっていただいている方々に原稿をお願いしました。次回もいろんな方が登場されます。

野菜の生産者の方々の会議は半端なく面白いですし、とてもみなさんパワフルです。色々な野菜に挑戦されます。スーパードと違って地元の季節の野菜が中心です。

今回は、まるごと館に関わっていただいている方から原稿をいただきました。たくさんの方の参加を得て、少しずつ形を変えていけたらとおもっています。まだまだ暑いですが、どうぞ自愛ください。

(うえたにじゅんこ)