

美味しい漬物が出来た!

● 十一月頃、たくあん漬
け講習会を予定



材料は……

ぬか、みそ、水、昆布塩、赤とうがらし、全粒粉の食パン、醤油漬のニンニク。6月13日ぬか床講習会の始まりです。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)に教えていただきました。

皆で作ると楽しい



参加者の皆さん



向かって右端より安井さんと高橋さん

やってみたら簡単なのですが、ひとりで用意してとなったら、億劫になるものです。でも、多くの方と共に作ると楽しいし、話の中で色々教えられ、話の中色々と教えられることがたくさんあります。安井さんは、わざわざこの講習会のために事前に作って野菜を漬けたカメを持って来て下さいました。まず、おふたりがお話を交えな



がら見本を作られ、野菜の漬け方や日々の管理について丁寧に話されました。用意していただいた「ぬか床レシピ」を参考に大きなボールや鍋



を使って、各自でぬか床を作りました。とても簡単です。あとは野菜を漬けるだけ。

ぬか漬けを通して

玄米は完全な栄養バランスを持っていると言われ、生きているからまげば芽が出ます。白米食のひとは率先してぬか漬けを食べると玄米食に近い栄養バランスを得ることが出来るといいます。

この講習会は、まず教えて下さる方々の存在。気がつくといつも安心して頼っています。いろんなことを乗り越えて来られた経験と深さ。講師の方から学ぶことがたくさんあります。

毎日遅くまで働く人の生活ではその知恵を学ぶことささ難いですが、自然に近いものに惹かれていくのは誰にでもあることではないでしょうか。手間がかかっても、身体も気持ちもとても楽になるし、条件が許せば、誰でもやってみたいことかなって思います。そういう質素な生活をめざす中で人とのつながりが造られたら、そんな思いです。まだこれから講習の機会がありますので、どうぞまるごと館へお越し下さい。そして、安心できる材料については本当にありがたいです。



最後に簡単な昼食を取りました

色々な方が参加されました

今回、参加者 11 人と材料の希望者 6 人でした。若い方や遠方からの参加者があり嬉しかったです。左上のお皿の写真は参加者からメールで届いたものです。「美味しい漬物!」って。たくさんの方に感謝して大切にいただきます。

*使い捨て時代を考える会とは…

「モノの使い捨て」「環境の使い捨て」「ヒトの使い捨て」…。「使い捨て」に象徴されるこの「時代」を問い直そうと、1973年に京都で設立。以来40年、まずは自分たちの暮らしを見直すことから、「農業」「たべもの」「資源」「ごみ問題」「環境」などについて、様々な取り組みを続けている。

八幡まるごと館だより

2013年7月1日/36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と土・日午後です。

八幡まるごと館に関わって…

<野菜生産者の紹介>

・トマトの栽培

今年は3月中旬から根肥として堆肥等を入れて床造りを行い、4月初旬に苗木の定植を行いました。トマトの木は自立できない



佐野忠厚さんの畑



ため生育に合わせ添え木等に

固定してゆきます。その後も木の生長に合わせ固定します。気温の低い4～5月初旬は花が付いても結実しないのでトマトーン(成長促進剤)を吹き付け、結実を促します。その後も肥料・水の管理を、きめ細かく行うことが肝心です。

日数の経過と共に実も大きくなり、色も緑色から白い緑色に変わり、やがて赤みを帯びてきます。このようになると皆様のお手元にお届けできるのもまもなくです。

野菜作りは毎年、気候・温度・肥料の料・水の管理・人の体調等により工場生産と異なり同じものは作れません、したがって毎年が野菜造りの1年生だと言い伝えられるとおり自然との競創でもあります。

・安全・安心を添えて

栽培に当たっては可能な限り農薬の使用を控えると共に肥料も有

機肥料を主体に栽培しています。

野菜の出品者は毎日品物をまるごと館に持ち寄り、その場で野菜の栽培方法や



安心してご使用ください。

病虫害の予防等の情報を得て安全・安心をお届けられるよう栽培しております。

(文 佐野忠厚さん)

*「新鮮で、トマトそのものの味がする!」「美味しい!」トマトのお客さん評です。スーパーの年がら年中あるトマトに皆さん物足りないようです。忠厚さんは「野菜造りの1年生」という謙虚な姿勢でトマト栽培に励んでおられますが、今年は天候の関係か栽培に苦心されています。しっかり働いて、ご友人と毎年夏に山登りされるのが楽しみなようです。そのため日頃からトレーニングされています。1年分の疲れを吹き飛ばして来てください。



<こんなことしました> 布ぞうり講習会

6月7日朝5人参加され、講師の盛田幸義さんが丁寧に説明されていました。

以前は足の指を使っていたのですが、板を使って作るのだからかなり負担が軽減されていると思います。どうしても初めと鼻緒と最後の部分がわかりにくいですね。多く作ってみる中ではっきりしてくるのでしよう。その後、質問があつて、気軽に講習会を何度もされました。これ



左より2人目講師の盛田さん

からの季節布ぞうりがぴったりです。ご希望があれば、まるごと館にご連絡下さい。



絵手紙講習会

6月12日午後

月1回定例化し

ました。3つの色(赤・青・黄)を基本にしてそれらを混ぜ合わせ、全ての色を出すというお話をしていただきましたが、なかなか適した色合いが難しい。でも、こんな機会を得て「絵筆を持つことが幸せだね」と楽しく話し



左より2人目講師の森本さん

しています。このたよりの隅々に了解を得ずに絵を載せています。すみません。

<あんなこと・こんなこと>

*「…一日に玄米四合と味噌と少しの野菜を食べ…」宮澤賢治の「雨にもまけず」の一文です。単純に玄米をたくさん食べるっていうことではないのです。この詩は、結核が悪化した賢治が、1日4合の玄米を食べることが可能な丈夫な身体でいたい、人々のために働きたいと自分を奮い立たせようとした願望で手帳に書いたものだそうです。冒頭と最後には「南無妙法蓮華教」と書き、祈っていた。そうすることで迫ってくる死を受け止めようとした。賢治は、その2年後36歳で亡く

なりました。山折哲雄さんの「わたしが死について語るなら」からです。学ぶことが山のようにあります。*右写真は『柏葉あじさい』です。見事に咲きました。挿し木が成功したらいいのですが。

(うえたに
じゅんこ)



八幡まるごと館 7月・8月の予定 8月10日～8月18日休館です

<パソコン教室> 基本的には毎週月曜日 10時～12時です

7月1日、8日、22日、29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)

8月は5日、19日、26日です。

毎週月曜午前10時です

<絵手紙講習会> ちょっとゆったりしませんか。

7月10日(水)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 450円(コーヒーつき)

8月はお休みです。

毎月第2水曜午後1時30分

まるごと館はご使用いただくことが出来ます。詳しくはまるごと館までご連絡下さい。Tel 075-983-3664(9時～17時)

