

手作りできる幸せを感じながら

●めか床講習会のこと
●美味しい漬物を!



安井さんのぬか床です



講師の安井さんと高橋さん

4回目になりました

毎年恒例となりましたぬか床講習会。講師は使い捨て時代を考える会から安井富子さんと高橋佐知子さんです。調べてみたら、ぬか床講習会は2011年から4回目ですが、おふたりには昨年11月の沢庵漬け講習会にも来ていただいています。

安井さんはこの日のために、ぬか床を作って持って来られ、高橋さんは高槻から、水の入ったペットボトルを背負って来られました。このおふたりに又、お世話になりました。

八幡まるごと館だより

2014年7月9日/47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。

とっても簡単なぬか床

ぬかを炒ることもなく、水にパンをちぎって入れ、塩や味噌を加えてよく混ぜ、最後に昆布、とうがらし、醤油漬けニンニクを入れるというシンプルなもの。その時に気を付けるのはパンや味噌を、出来るだけ添加物の少ないものにと安井さんは言われる。そうでないと店頭並んでいるものと変わりませんから。前にも書きましたが、年間一人当たりの添加物の取得量が平均して4kgと聞きます。

漬け方のポイント

おふたりは話をされながら、説明して下さいました。昨年は15人分用意しましたが、その中で昨年の暑さで「ぬか床が駄目になった」という方が半分近くおられました。



漬け方の説明です

参加者の皆さんです

暑い時期は朝、夕2度かき混ぜる他に上に保冷剤を乗せた方がいいようです。出かける時は冷蔵庫かな。水分が多くなったらぬかと食塩を混ぜて下さい。レシピを参考に。

参加者の方々は・・・

皆さん美味しい漬物を求めて来られ、初めての方も多かったです。又、若い方の参加もありました。筆者の若い頃はちっともその大切さとか眼中になかったのが、若くてそういうものに目が行くというのは素晴らしいですね。余計感心します。

発酵しているのがわかる

作った次の日かその次の朝、上にかぶせた手ぬぐいを取ると、カメの中のぬかがふわっとしているのを発見。これが発酵というものかと実感し、手作り出来る喜びを感じます。こんなに身近にあるものなのですね。幸せって。

手作りのこと

今は、何でもお金をだして買えば済むことかも知れない。でも、自分で使う物を自分で作ることが出

来るのは手間がかかるけれど、とても貴重なことではないか。多くの方との関わり合いやその方々の様々なヒントから、(ぬか床や



水にパンをちぎって入れる・・・

味噌それにさをり織り等を通して)特にそう思うようになりました。手間の向こうにあるものが素晴らしいと。

ありがとうございました

安井さんと高橋さんにはいつも助けていただいています。安井さんの漬物はいつも好評です。いつまでもぬか床が生きていけるよう頑張ります。高橋さんには又沢庵お願い致します。参加者の方々、又、まるごと館にどうぞ。



簡単な食事の後の自己紹介です

＜6月にこんなことしました＞



6月11日絵手紙講習会

絵手紙講習会(写真左)

多くの方が参加されました。季節の花や魚とか題材は様々で、とても賑やかで気がつけば笑って過ごしています。講師の森本玲子さんにはお世話のなっています。



さをり織り機をほとんど休みなく、活用させていただいています。色々と経験する中で間違いを発見しています。先日初めて320本の縦糸で、大きなテーブルクロスを作られ、それを目にしただけでうれしかったです。おひとりおひとりの作られた物に、共に織っている気持ちになって喜んでいきます。課題はまだありますが、乗り越えます。織り機のありがたさを実感しています。



マットを作る(写真右)

靴下の不要になった部分でマットを作りました。手だけで作ることが出来るし、講師の森本さんが色合いを考えてセットされていて、出来上がりが楽しみです。希望者が絶えません。



6月18日マットを作る

八幡まるごと館 7月・8月の予定 8月10日～8月17日休館します

＜パソコン教室＞ 基本的には毎週月曜日10時～12時です。7月7日、14日、28日パソコンを持って来て下さい。7月21日は休みます。参加費用 300円(コーヒーつき) 次月は8月4日、18日、25日の予定です。

＜絵手紙講習会＞ ちょっとゆったりしませんか。7月9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 450円(コーヒーつき) 8月はお休みです。次回 は9月10日(水)です



6月25日布ぞうり講習会

布ぞうり講習会(写真左)

講師は盛田幸義さん。はじめと鼻緒の部分が難しく、何足も作った方がいいと盛田さんは優しく厳しく冗談も交えて話されます。何百足も布ぞうりを作った人の話には説得力があります。布ぞうり講習会を希望される方はご連絡下さい。



ベストを編みませんか(写真右)

7月の11日で5回目の講習になります。小学生の時から編み物をされておられた松浦葉子さん。棒針初の参加者にも懇切丁寧に教えてください。1回で終わらないのと、ひとりひとり編む目が違うので準備が大変だと思います。形

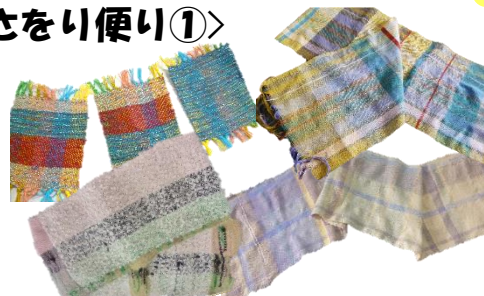


6月12日ベストを編む



が出来てきて、とても嬉しいです。松浦さんありがとうございます。

＜さをり便り①＞



大きなテーブルクロスが出来ました！

＜あんなこと・こんなこと＞

- * 梅が野菜売場にたくさんあったので、今年初めて梅ジャムを作りました。野菜売場のおかげでその時々季節の野菜が堪能出来る、そう思います。よく野菜や米を買っていただきます。米は昨年の3人の方は過ぎて4人目の方になりました。
- * 僅かですが、まるごと市で貯めたお金を福島の子どもたちが、こちらで過ごすのに寄付しようと思います。そのほうが、他に持っていくより目に見えて明白でいいので。
- * 憲法は「国民を縛るものではなく、国家権力の行使に歯止めをかけるものである」と読んだ。その時の政府の閣議決定で憲法解釈変更すること自体が違うのではないか。70年間憲法に守られてきたからでしょうか。これから

の子供たちが武器を手にするのがあってはならないと思います。
* 鈴虫の孵化。今年もだめかなあと諦めかけていましたが、ある日、本当にたくさんの鈴虫の幼虫が孵りました。毎日霧吹きをしていますが、水があたらないようにするのはちょっと無理なくらいたくさんいます。欲しい方は虫籠を持ってきて下さい。晩夏から秋へのあの涼しい鳴き声を味わってください。

メス



オスが鳴く



- * これから暑い日々が続きますが、どうぞご自愛下さい。(うえたにじゅんこ)