

まるごと館と共に

● 身土不二
● 本当の豊かさとは



8月6日今年2度目の箱根ウツギの花



7月9日の野菜売場

まるごと館の野菜の棚から

その季節に畑で採れる野菜はこの生産者の方の所でもほぼ同じです。だから、野菜の棚には菜花の時期は菜花だらけ、えんどう豆の時期はえんどう豆だらけという具合です。(特に植物は仲間意識が強く、同じ時期に花を咲かせて…と聞きます)というわけで、まるごと館の野菜の棚を見れば、旬の野菜が何かよくわかります。当たり前ですかね。

気がつけば…

その時期のその土地で採れた野

菜が一番身体にいいし、美味しいと言われます。今年はそのことを肌身で感じました。菜花はただ炒めて塩をするだけでとても美味しく、毎日食べても飽きがこなかったですし、黒豆の枝豆が沢山ある時は普通にゆがく、豆ごはん、サラダに、スープにという具合に変化をつけました。こういうことは農家の方なら至極当たり前のことなのでしょうが。

トマトやきゅうりは時期を問わず、いつでもスーパーにあるけれど気がつけば、まるごと館の棚にそれらが並ぶ

までは口にしなかった。今採れる野菜に自然と意識的になったということでしょうか。生産者の方々、暑い時も寒い時も野菜をあり

がとうございます。

梅を使って

今年、毎日のように棚に梅が並んだおかげで、初めて梅ジャムや梅ジュースを作りました。梅干は5年前から作っていましたが、自分で生活に必要なものを作ることが出来るのは手間がかかっても、素直に嬉しいものです。来年は工夫して梅の講習会が持てたらと思っています。



本当の豊かさとは

最近、こんな言葉に出会いました。『本当の豊かさというのは、自分の手足を動かす暮らしにあると思いますよ。』(「ときをためる暮らし」つばた英子・つばたしゅういち 自然食通信社より)

忙しく働いている時は、毎日その日暮らしで、そういうことを考えてみる余裕さえなかった。多くの人がそうであるように。

まるごと館がオープン(2009年6月)してから、教えて下さる方がおられ、まるごと館で味噌やぬか漬の講座をするようになりました。

ひとのつながりの中で

2011年3月11日の東日本大震災で、今まで通りの暮らし方や考え方は成り立たない。自分のことだけ考えていたのではないかと恥ずかしく、と言って何が出来るわけでもない。逆に、多くの方に助けて



いただきながら、今日までまるごと館と

共に歩んでくることのできたというのが、事実だと思います。

さをり織りから

今年4月、まるごとに館に織り機をいただき、布が織られていく仕組みとかを間近に目にし、不思議なのですが、新鮮な感動を覚えました。自分で布を織るのは本当に楽しい。味噌やぬか床にも通じる何か充実感が持てます。



それは何故なのか考えてみると、それまではだいたい何でもお金を出して手にいれていたから。

自分で手間かけて作るという時間も気持ちも知恵もなかったし、作ることで感じられる喜びとかとは無縁な所で生きていたからなのでしょう。

これからの暮らし

昔は本当に豊かだったでしょうか？必ずしもそうは言えませんよね。物がないうちで仕方なく手間をかけていたような気がしますが、どうでしょうか。でも、先人に学ぶことはたくさんあります。まずは、お金に頼らずに、自分の手足を使って、自分の暮らしを作る。色々試してみたいです。「足るを知る」暮らしを。



死生観…

前述の著者の方が「だんだん美しくなる人生」と言っておられます。

●(裏面に続きます)

八幡まるごと館だより

2014年8月17日/48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。

好評です！ 教えていただいたものです。お試し下さい

きゅうりのきゅうちゃん漬け

- ① 大きめの鍋にたっぷり水を入れ沸騰させ、キュウリを入れ2分で火をとめる。
そのままふたをしないで1晩おく。
- ② 朝キュウリをざるにあげ、また新しい水で沸騰させ、キュウリを入れ2分で火をとめ、ふたをしないで夜までおく。
- ③ 夜きゅうりを輪切りにして何回もしぼる。調味料を鍋に入れ、2分たったらしぼったキュウリを入れ2分で火を止める。ふたをしないでそのままおく。朝から食べられる。

<材料> キュウリ 6～7本(1Kg)
 タカの爪 2～3 みりん 80～100
 土しょうが好み
 醤油 180～200 酢 50～80

ゴーヤジュース の作り方

- ゴーヤ 2分の1の中綿を取り、1cm幅に切る
- バナナ 1本を適当な大きさに切る
- 蜂蜜ティースプーン 1杯
- 牛乳 200cc
- 上記のものをすべてミキサーにかける
- ゴーヤの苦みがなく飲みやすいジュースです

<7月にこんなことしました>

ベストを編む 6月12日から1週間に1回のペースで来ていただきました。松浦葉子さんには丁寧に教えて頂き、色違いで2枚作られ、自作のベストで颯爽と歩かれる姿が目につかびます。松浦さんありがとうございました。

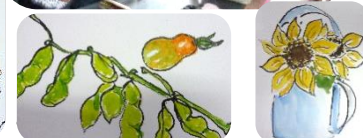


絵手紙講習会 7月9日 講師は森本玲子さん。いつも季節のものを持ってこられ、楽しんで描いています。おしゃべりも楽しくて、つい笑ってしまっています8月はお休みです。

八幡まるごと館 8月・9月の予定

<パソコン教室> 基本的には毎週月曜日 10時～12時です
 8月18日、25日、9月1日、8日、15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)

<絵手紙講習会> ちょっとゆったりしませんか。
 9月10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)
 次回は10月8日(水)です

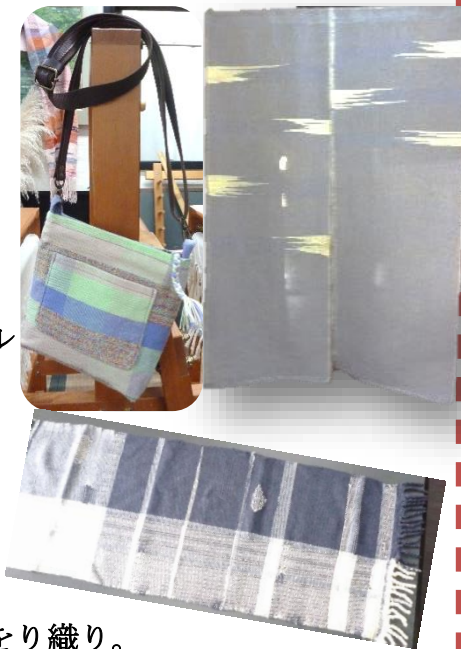


<さをり便り②>

今は暑いので、さをり織りは休憩中ですが、ちょっと涼しくなってから又始めようと思っています。

6月初旬より2ヶ月弱で延べ10人の方がさをり織りを体験されました。2度目以降の方々は色々工夫されています。右の暖簾、カバン、テーブルクロスなどなかなかいいですね。何しろ全員が手探りで織っていますので、先に織られた方の物を参考にされたらと思います。平織だけではなく模様をいれたり、織った後、仕立てたり、そのうちベストあたりが出来るのではないかと期待しています。同じものがふたつとないさをり織り。

城みさをさんが言われるように、冒険して自分が発揮できるような織りを体験してみませんか。楽しいことこの上ないですよ。きっと。



●(表面からの続きです)
 「やりたいことをやって、気持ちよく生きているから」と言われる。歳を重ねることはつらいことという話はよく聞きますが、この言葉は素敵と思いました。きっと、死を見据えた生を生き、いい人間関係を築いておられるからでしょう。まだまだ未熟で修行中の身としてはいい目標ができたような気持ちになりました。

<あんなこと・こんなこと>
 *表面の絵は絵手紙講習会での作品です。素晴らしいものです。
 *とりとめの内容で読みづらくなりますと館たよりにになりました。今後ともよろしく願い致します。

*鈴虫が大きくなりました。(写真は今の状態)多くの方が虫籠を持って来られ、その時の様子を思い出すと楽しくなります。もう鳴いています。紙面から聞こえてきて欲しいくらいいい音色です。まだ暑いですが、立秋過ぎると虫の鳴き声が急に聞こえ出しました。



メス



オス

*前号で書きましたまるごと市での収益の一部(少額ですが)を福島の子どものためのキャンプに寄附しました。今後も続けていきます。

(うえたにじゅんこ)