

あいのう消費者の会

# いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部  
連絡先 愛農流通センター名古屋本部  
名古屋市天白区井口2丁目903番地



三十七歳にして初めての田植え体験。「ピチャ・(冷)」、「ズボ・ズボ、ズボ・」。泥に足を突っ込むときの、あの感触！目先におたまじゃくしにカエル、水カマキリともご対面。大人も子供も五感フル回転の一日でした。

5年生の長男が学校の家庭科で『バケツ稲』を只今実践中！個々のバケツで稲を植え、育てる課題です。長男の興味が薄れない間！と思い、五月二十四日に豊田市で開催された「あいのうファーマーズスクール」

## 田植え体験を通じ自然を慈しむ気持ちに

あいのうファーマーズスクールに参加して

に家族で参加しました。長男の率直な感想は「バケツ稲はラクすぎる！今日の田植えは手も足も泥まみれ。おまけにパンツまで(泣)。腰も足も痛い」と言っていました。しかし、田植え後の昼食は「本当においしかった☆」と嬉しそうでした。

お昼にはおいしいお野菜、卵、カレーライスをお腹いっぱいご馳走になりました。子供のカレー皿はピカピカ！カレーだからご飯粒まで自分ですくえたのかなと思いきや、その日の夕食も翌日の朝食も、お茶碗は一粒も残さずピカピカ！です。数日経つ今でも食後のお茶碗はピカピカです！

この日の体験を通して、我が家は「米」との距離が今までより近くなりました。「近くなる」と自然と大切にしているものだなあと子供を見ていて思います。

池野さんをはじめ、たくさんの方々にお世話になりました。本当にありがとうございました。皆様に感謝の気持ちで一杯です。

(Micky)

### 田舎で自活する手段を体験 自給村だより

NPO法人矢作川自給村稲穂の里は、米作りを中心とした田舎で自給生活を学ぶ集まりです。活動時期は通年ですが、お米作りは3月から10月末まで。毎週土、日曜の朝10時から15時で昼食時を除いて4時間の作業が基本です。主な作業は田起こし、苗作り、代かき、田植え、草取り、畔の草刈り、稲刈りです。お米づくりだけでなく、野菜作り、シイタケ菌打ち、味噌作りなど田舎で自活していく手段を体験できます。

自給村は理事長(村長)の池野雅道氏の所有・管理している田んぼ、畑を借りて愛農流通センター(池野会長)、小原農地管理センター(池野社長)と協力、協業して活動しています。

(NPO法人矢作川自給村稲穂の里代表 水藤秀勝)

消費者の会に新スタッフが加わったので紹介します！！

Micky (ミッキー) 半田市在住

- ①あいのう歴1年3か月
- ②スタッフに応募したきっかけは？  
『いきいき通信』が大好きだからです♪
- ③消費者の会でやってみたいことは？  
化粧品の選び方、腸内細菌、経皮毒、IH調理器の電磁波についてなど色々な勉強会。
- ④現在、興味のあることは？  
夏休みの過ごし方。夏休みの毎日の昼食作り、絵日記を描くための出掛け先…など((^\_^;))
- ⑤お気に入りのあいのう商品は？  
小貝のカツオブシケズリ、南知多・丸山さんのお野菜

### 家庭菜園の疑問に答えます！！トマトのわき芽取り

ご家庭で野菜作りをしている方も多いと思いますが、栽培法について疑問に思うことはありませんか？今回は「トマトのわき芽取り」について愛農に聞いてみました。

質問 トマトのわき目の摘み方は、普通のトマトとプチトマトでは違いがありますか？

愛農からのアドバイス トマト、プチトマトの芽かき

(わき芽取り)ですが、わき目の摘み方について違いは全くありません。栽培するのが初めての方は「わき芽」を見分けることが難しいかも知れません。間違って生長点を摘まないように気を付けてください。初めての方はインターネットに写真付きで説明されているので、一度確認してからの方がいいかも知れませんね。誤って生長点を摘んでしまった時は「わき芽」を1本残して、それを生長点にするのも一つの方法ですよ。



魂の根が変わらないと、健康、幸せにも繋がらないと思います。それを学び

健康料理や手当法を学ぶ 豊田自然に学ぶ会  
今年は1月30日に、熱田神宮文化殿に於いて、東城百合子先生・五来純先生講演会。3月6日・7日蒲郡市三谷温泉、松風園にて一泊二日の東海健康学園を主催させて頂きました。両方共、自然に学ぶとの想いの方々に、熱気にあふれておりました。  
日頃から、食の健康を実践されておられる皆様方ですが、なかなか自分を見つめる機会は、少ないのではないのでしょうか。体・心・思想・運命・生活この5つの健康を得る為

もつと野菜料理のレパートリーを増やしたいと考えている方も多いと思います。そんなとき料理教室に行ってみてはどうでしょうか？。今回は野菜を主役にした特色ある料理教室を紹介します。

日本の伝統食を食卓にゆるりがもりの一膳献立会

半田市の「ゆるりがもりの一膳献立会」は、消費者でもある松本かおりさんが主宰しています。看護師や子育ての経験を通して食の大切さを感じ、自宅で始めた教室です。自然農法で育てられた旬の野菜を中心に植物性素材のみ

実践する為、毎月「あなたと健康」誌を基に、健康料理・手当て法など、

豊田市・竜神教室、名古屋市鳴海・徳重地区会館教室を、毎月1回づつ開催させて頂いております。

月刊誌を、自分で深く読み実践する事が第一ではありませんが、仲間の方々と共に、学ぶ事が大切だと思います。

これから夏に向い砂浴の季節です。西尾市寺部海水浴場において、砂浴を行います。秋の手作り酵素作り、来年月には味噌作りを行います。是非一緒に学びませんか。

(八並千春)

お問い合わせ 八並千春 Tel 0565-5312255 携帯 090-3309-7871、<atunani-c50@docomo.ne.jp

野菜の旨みたっぷり！ 重ね煮料理教室

水を使わず、ごく少量の塩と野菜だけで作る「重ね煮料理教室」に行ってきました。講師の山岡孝幸先生は何と一級建築士！「なぜ建築士の方が料理教室?!」。素直な疑問が頭をよぎります。山岡先生の目指す家づくりは、自然との調和。そこで暮らす人達の生活も自然と調和のとれたものであってほしい。そこからこの教室は始まったようです。



そんな山岡先生が教えてくださる重ね煮は超シンプル！身近な旬のお野菜を切って重ねて、30分~1時間、トロ火で煮るだけ。味付けはしません。ごく少量の塩を使いますが、これはお野菜のうま味と水分を十分に引き出すため。お出しも使わないのにとっても深みのある味わいです。

そんな重ね煮をお鍋一杯に作ったら、あとはアレンジ無限大。冷蔵庫にストックしておいて、いつもの味噌汁、野菜炒め、丼にパスタなどなどに加えるだけでグレードアップ。あっという間に野菜たっぷりの美味しいごはんができあがります。またお野菜の命を一つ一つ大切に扱う山岡先生は皮も芯も使います。捨てるところがほとんどないのです。こういったところも自然との調和かなとうれしく感じました。(Yuu!)

問い合わせは豊田(携帯080-1619-6950)まで。

を使い、松本さんがその時々を訪れた地方の郷土料理や伝統料理も取り入れます。この日はふきの炊き込みご飯、竹の子エゴマ和え、スナックエンドウの朴葉味噌添え、ユキノシタの天ぷらなど高山の味覚を取り入れたものでした。



材料の下ごしらえや調理のコツを教えてもらいながら聞いた、伝統的技法で作った調味料や調理道具との出会いの話は興味深いものでした。1人ずつ御膳に並べて食べる試食は、慌ただしい日常を忘れさせてくれる豊かなひと時でした。

希望に応じて開催していただけます。時間は10:30~14:30、会費は大人1人2,800円。問い合わせは松本かおりさん(電話090-4217-4423、3939fukusuke@ezweb.ne.jp)まで。ブログもあります。(「ゆるりがもり」で検索)(じ)

編集後記 今月は料理教室を取り上げました。私も行きましたが、みんなで作って、試食するのは楽しいものです。毎日の食卓はつい同じようなメニューになっ てしまいましたが、「こんな方法があったのか!」と自分では思いつかない味付け、素材の組み合わせなど目からウロコの発見も。仲間作り、情報交換の場としてもおすすすめです。(じ)