

生活創造しんぶん

Wa' Wa' Wa'

編集・発行
姫路生活科学センター内
生活創造応援隊
姫路市新在家本町1-1-22

特集 地産地消

夢そば、福岡町もちむぎ、夢前町酒米、つのなす、松葉サイダー

しんぶんを通して、人の Wa・平和の Wa・話の Wa
など限らない Wa に出会いたい…そんな Wa を伝
えています。 (生活創造応援隊 一同)



「姫路市立美術館」 大江 一 作

ひと目で「あつ、市立美術館の正面」とわかります。このブロンズ、どなたの作品だったか。このへんになると、あやふや。すみません。すでに作品になっているのを、版面にするのは、わたしの場合ですが、ムズかしい。絵を見ている人の絵もムズかしい。見ている絵をどう表現したらいいのかに困ってしまうのです。

大江さんのこの版画、ブロンズ像の周囲を大胆に、えぐり取って造型の力強さをいっそうの表現に。こういう手法もあったのだと教えられました。

岩田健三郎

も く じ

- | | |
|----------------|-------|
| ◇特集 地産地消 | P2~P4 |
| ◆登録グループの紹介 | P5~P6 |
| ◇登録グループのイベント情報 | P6 |
| ◆消費者大会 記念講演 感想 | P7 |
| ◇ゴキブリだんごの作り方 | P7 |
| ◆センターからのお知らせ | P8 |

地産地消

地産地消～地元で採れたものを地元で消費する…ですが、Wa'Wa'Wa'では、中播磨のいろいろな特産物や庭先で採れたものなどをユニークなアイデアで料理などに取り組んでいる方なども含めて紹介します。まだまだ知られていないもの、誰もが知っているけどこんな食べ方もあるよ！などいろいろな情報もお待ちしています。

講師 「あい」ボランティアグループの
足立さんによる「手打ちそば」



あっ！！
太くなっちゃった...



夢前町
夢そば

初めての手打ちそば…さてお味は？

初めての手打ちそばに感動！

初めて自分で打った蕎麦を食べた。「うまい、まずい」という前に感激の方が大きかった。

「そば打ち講習会」は、生活科学センターを拠点に活動しているサークル間の交流を目的に開かれた。私も興味津々で版画クラブの一員として参加した。こね・延ばし・切りと進み、湯がいて「ざる」に盛り上げ、立派な「ざるそば」が出来上がった。

昼前には、エビや野菜の天ぷらも揚がり、一同席に着き試食会となった。「そば」の太さは一様ではなかったが初めてのことで、これもまた「ご愛嬌」である。

講師の足立勇夢さんは、夢前町産の「夢そば」を使用し講習をされている方です。「そば打ち」の前に「そば饅頭」作りも教えて頂いた。細やかで行き届いたご指導をして下さった。

(版の会 大江 一)

3つのグループの交流会として…

4月28日(水)、姫路消費生活研究会・二水会・版の会の3グループ19名が「あい」ボランティアグループの足立勇夢氏の指導で「そば打ち教室」が開催されました。

足立講師の流暢で親近感溢れる話しかけに一同引き込まれそば打ち体験に自然と手が出ました。到底、師の手さばきに及びませんが、ワイワイ・ゲラゲラの連続で、和やかな雰囲気満ちておりました。予定時間に試食を始める講師の指導能力にさすがリーダーと感心しました。受講者を引き付け楽しませるテクニックは、経験の元に得られたようで、大いに参考になりました。

おいしい「夢そば」を味わい、再度の体験を望む声も聞かれて、楽しい教室でした。

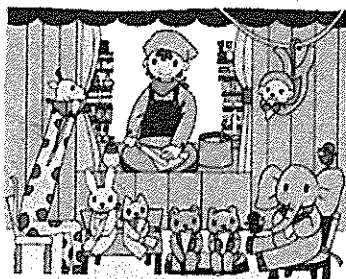
(版の会 高野 政和)

この講座は、登録グループ間の出前講座「呼んでネット」で行われました。

ぜひ、ご活用ください！

講師も随時登録受付中です

福崎町
もちむぎ



もちむぎのクレープ

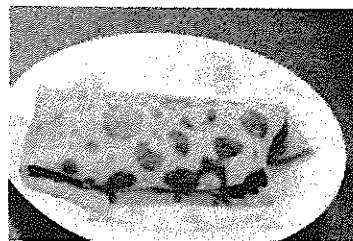
冷蔵庫で寝かせる必要がないのどすくに焼けます！

～材料～

もちむぎ粉…1CP 卵…大1コ 牛乳…2CP
砂糖…少々 サラダ油…少々 バター…少々
生クリーム…適宜 フルーツ（缶詰）はお好みで

～作り方～

- ① もちむぎ粉をふるい、たまご、牛乳、をハンドミキサーで混ぜ合わせる。
- ② ホットプレートにサラダ油と、溶かしバターを混ぜたものを薄くぬる。
- ③ ①をお玉に1杯ほど薄く流し入れ焼く。
- ④ 生クリーム、フルーツ等を包む。



レシピの提供 神崎郡福崎町 植岡さん

植岡さんのもち麦を原料とした加工品の開発は、平成4年から現在まで料理、菓子類で約50点（もち麦焼餅、もち麦おはぎ、もち麦ケーキ等）あり、「播磨の美味しいもの100選」にも選ばれた。また「もち麦味噌」はもち麦で麴を作ることが難しいと言われていたが、平成13年に商品化に成功し、町の特産品と位置づけられた。「中播磨・食の伝承者」の認定を受け各地でもち麦の加工の講演を行っている。

※「播磨ふるさとの料理美味しいもの100選」のレシピはこちらから

生産者の顔が見える酒米を使いたい…

酒蔵で生まれる伝統の酒作り

～山田錦・夢錦～

今回、話を伺ったのは、文化二年（1805年）今から205年前に創立された夢前町の酒蔵。

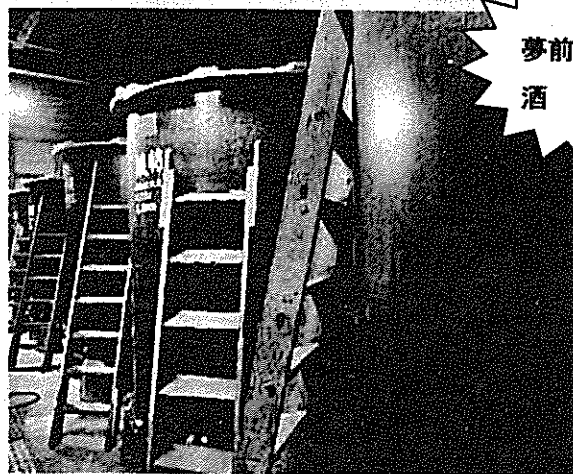
地産地消にこだわりよりよい酒米を作るために3年前「夢錦・山田錦・酒米プロジェクト」が結成された。生産者の顔が見える酒米と信頼できる酒蔵で作ったおいしいお酒を販売し、消費者に届ける～これが結成の目的だ。

6月に田植え、8月には花が咲き9月に黄金色に色づいた稲の成長を見ていく…とお米作りから関わる杜氏。無農薬で栽培されたこの2種の酒米は最高のお酒に出来上がる。

また、平成20年末からは、神河と安富で採れた“柚子”の果汁とオーガニック竜舌蘭エキス（自然甘味料）を使ったりキュールも製造販売されている。人工甘味料や香料等は一切使用せず、溢れんばかりの柚子の風味、酸味、旨味を自然のままの適度の甘さのお酒だそう。

土壁に囲まれた酒蔵はもちろん店内の棚や机などにも木のぬくもりを感じ、伝統を大切にされてきた長い年月が伝わってきました。は、仕込みからすべてを手掛け、家内工業だからこそできる発想で頭の中はもう次の新商品が浮かんでいるのでは…と思いました。

（応援隊 布田清美）



夢前町
酒米

ユニークな形「つのなす」

福崎と言えば「もち麦」ですが、もう一つ忘れてならない品があります。そう“つのなす”です。鮮やかな黄色は最近の静かなブーム風水にも叶っており食せないなすでありながら人気上昇中！

2月頃に種を蒔き収穫は9月になります。

福崎では9名の生産者が年間 2,000 本を出荷しています。代表の伊賀さんはきつねの顔に似た形の“つのなす”の特長は水がなくても長持ちすると我が子の自慢をするように話されます。幼稚園児達にプレゼントした際、ロケットを描いた子がいたのでその発想に驚いたと楽しそうでした。

現在は飾ることに使われ、ユニークな形に人気があるのでより上質の品を沢山作り多くの方に届けたいと夢を語られました。
(応援隊 小國冷子)



ユニークな子どもたちの作品

松葉でサイダー作り！！



効果が若返りとなれば新芽取りにも力が...



空き瓶にギッシリと詰め込む。
出来上がりが楽しみ！

風薫る5月21日松葉サイダーを作る情報を戴き「自然育児の会」リーダーの奥田様宅に伺いました。

松葉は若返り（アンチエイジング）に効くそうです。古民家を現代風にアレンジした明るい台所に7名の会員さんが待っていてくれました。前日に漬けた松葉サイダーの実物を見せていただき、早速みんなで買い物袋を持って庭の松の木の下に集合。脚立に登ったり手を伸ばしたり、各々ハサミを片手に新芽取りに奮闘。

松葉サイダー是一年を通じて作れるそうですが春の新芽は特に効果大だそうです。この後砂糖と水を入れて発酵させ、泡だってきたらこして冷蔵庫で低温発酵させて出来上がり。

飲む時は少しくせがあるので少なめに入れるかリンゴジュースなどで割ると飲みやすいそうです。

ゆったりとした空気の流れの中で若いお母様方が自然の恵みを最大限に活かそうと奮闘されている姿は子育てを終了した先輩として頼もしくうれしく思いました。

(応援隊 樽谷菊美)

	グループ紹介

中播磨SNSLクラブ

シニアスポーツの普及を目的に平成17年に発足した中播磨シニアスポーツ普及指導員クラブは、会員約90名が地域指導者の養成に努め「ニュースポーツ大会」を開催するなど“高齢者の生きがいづくり”と“健康増進と相互親睦”に頑張っているグループです。

5月27日、香寺総合公園スポーツセンターグラウンドでツウゲットボール研修会が行われたので私も参加しました。これは「兵庫県生きがい創造協会」が開発したスポーツで、冬季オリンピックで有名になった“カーリング”に似ています。巾7m、長さ25mのコートで2つのグループが得点を競い合います。グラウンドゴルフのクラブやボールを使い誰でもすぐにできる競技です。とても楽しくできました。

問い合わせ 運営委員長 小寺義裕 ()

(応援隊 上山和子)



狙いを定めて～



団体戦と個人戦があります

NPO 法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会 (ひまわりサロン網干)

世の中には社会にとけこめず、苦しんでいる多くの若者がいます。

それぞれの事情から家に閉じこもっている若者たち。対人関係に恐怖を感じる、緊張している、自分の歩むべき道が見えない…。そんな悩める若者らの手助け、自立を目的に活動させていただいています。

「NPO 法人 ひまわりサロン網干」では、どなたにでも利用していただける喫茶店と、姫路竹を使ったストラップなどの小物製品や着物をリサイクルして作った手提げ袋や財布、巾着、ポーチなどを制作している作業所を利用者さんとスタッフの手によって運営しており、社会体験を目的としています。ほかにも新舞子海岸の清掃活動や囲碁教室、ニット教室なども開設しています。



また、第1、第3水曜日は、ひきこもりの若者やその家族を対象に相談日を設けています。作業所は明るく、笑いが絶えません。なかなか一歩を踏み出せないあなた、どんな方でも大歓迎ですよ。一度ひまわりに足を運んでみませんか？

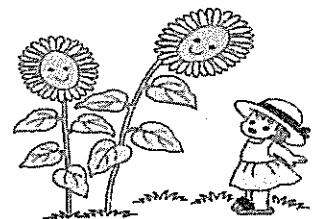
《問い合わせ》

姫路市網干区垣内中町

(山陽電鉄網干駅北)

Tel. () (阪本)

10:00～15:00 (土日祝 休)



自然育児の会

2000年に“心と体に優しい自然な育児がしたい”というお母さんが集まり、今では23人(20～40歳代)のメンバーに月1回の通信を届け、また自由に参加していただいています。子どもは0歳児から高校2年生までと幅広く育児に加え、「育自」という活動も加わってきました。

活動は、生活科学センターを中心に、マクロビオティックの「旬菜クッキング」や月に1～2回会員宅(姫路市・たつの市)で「手仕事の会」「自力整体」などを行っています。

「手仕事の会」では、エコナプキン・鍋帽子(保温調理)の作成や、だし醤油や味噌・みりんなどの調味料作り、“松葉のサイダー”“柿の葉茶”“野草茶”“ハーブティー”などを作ったりしています。

育児のことだけではなく、食べ物のこと、体のこと、心のこと、自然農のことなど、いろいろ話がつきず、楽しくて力強い仲間です。

問い合わせ 代表 奥田佳代子



この日のメニューはいちご寿司!

登録グループのイベント・行事 ～参加のご案内～

桜山公園まつり 科学の屋台村—姫路科学館

夏休みがはじまってすぐの7月24日25日、“科学の屋台村”が今年も開催。私たち「こころ豊かなひとづくり500人の500の輪」も、牛乳パックでタンバリンを作り、竹筒で水鉄砲を作ります。

小さな子どもから中学生、高校生、大人まで楽しめます。工作、実験、楽しい催しがいっぱいありますので是非科学の屋台村で夏休みの一日を楽しんでください。

(500の輪 山口恵美子)

(応援隊 小林美波子)

熱気球の
キュートくんも
待ってま～す。



第5回 版の会展

日 時 : 平成22年7月14日(水)～18日(日)
10時～17時(最終日は16時まで)

場 所 : イーグレ 第2展示場

問い合わせ : 版の会 代表 高野雅一

消費者月間 消費者大会 記念講演

「なくそう！高齢者の消費者被害 ーだます心 だまされる心ー」

5月17日、姫路生活科学センターにおいて消費者大会記念講演を開催。講師に立命館大学国際平和ミュージアム名誉館長の安斎育郎先生をお招きしました。74人の方々が受講され熱心に耳を傾けていました。

振り込め詐欺や悪質商法。注意している人は多いはずなのに消費者トラブルはいっこうに減りません。なぜ人がだまされてしまうのか？という切り口で、マジックの実演や最近の事例を取り入れながら、その気にさせられてしまう消費者の心理についてユーモアたっぷりにお話いただきました。

「おかしいな？」と覚るることがあった時は、自分だけで判断せずに家族や消費生活センターなどの行政機関に相談することが大切とのこと。

今後、少しでも消費者被害が減ることを願うばかりです。

(消費者ネットコーディネーター 松下)



暮らしの一口メモ



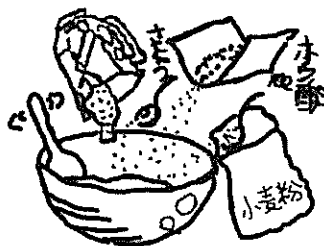
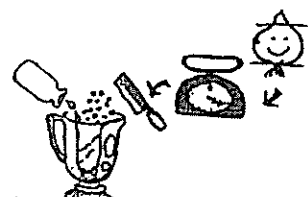
ゴキブリだんごのつくりかた

そろそろこの季節ですので...

材料(2家庭分)

- ・ホウ酸(粉末) 500g
- ・玉ねぎ 300g~350g
(水洗いをせずに皮をむきヘタを切ったもの)
- ・小麦粉(強力粉) 140g
- ・さとう(白) 35g
- ・牛乳 12cc

1. 玉ねぎの皮をむき上下のヘタを取り、小さくきざんで、牛乳と共にミキサーにかける。



2. ボールの中で①とさとう・小麦粉・ホウ酸を混ぜ合わせる。
3. 大きなだんごにまとめ、70等分し、小さなだんご型をつくる。
4. ビニールなどの上に並べ、直射日光を当て表面に白い粉がふきカラカラと音がするまで乾燥させる。(夏は約1週間、冬・雨天時は約10日)
5. ごきぶりの糞のあるところに配置する。

商品テストにチャレンジ!

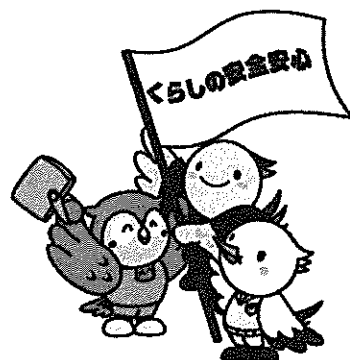
無料で「テスト」を出前

商品テスト体験学習会

近年、様々な製品事故が多発しています。製品事故の未然防止、被害の拡大防止のために、生活科学総合センターで実施している商品による事故の原因究明テストや、未然防止のための緊急テストを通じて得られたノウハウを活かして、消費者自らが「商品テスト」を体験できる学習会を実施します。

生活科学総合センターからテスト機器を持参し、分野毎に「商品テスト専門家チーム」として登録した講師を派遣します。各地のイベントや研修会でご活用ください。

- ☆ 募集期間；平成22年6月～平成23年2月
- ☆ 実施期間；平成22年7月～平成23年3月
- ☆ 会場；最寄りの県生活科学センター等
(生活科学センターとご相談ください。)
- ☆ 1回の人数；5名以上20名程度まで
- ☆ 詳細、申し込みについては、姫路生活科学センターまで
お問い合わせください。(担当 石田)
- ☆ 材料費は一部負担して頂く場合があります。



☆ センターの相談窓口をご利用いただける時間 ☆

利用時間：消費生活のご相談 (9:00～12:00 13:00～16:30)
休館日：土曜・日曜・祝祭日・年末年始

中播磨地域で頑張っているグループや頑張っている人のお話をお寄せ下さい。

生活創造しんぶんの紙面でご紹介します。自薦他薦は問いません。

8月13日(金)までに原稿を郵便・FAX・メールのいずれかの方法でご提供ください。

※ 感想もお送りください。

しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

〒670-0092 姫路市新在家本町1丁目1番22号

兵庫県姫路生活科学センター

ホームページ：

メールアドレス：

生活創造活動コーディネーター(安積)