

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

しんぶんを通して、人の Wa・平和の Wa・話の Wa など限りない
Wa に出会いたい…そんな Wa を伝えていきます。

～れんこん＆マコモタケ～

(生活創造応援隊 一同)



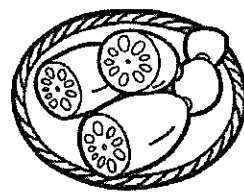
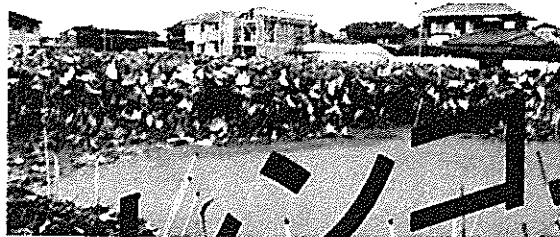
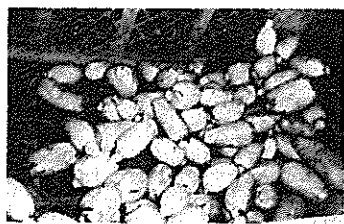
姫路市内の保存樹指定の樹が80くらいあるそうです。それを1点ずつ版画にしてみようと思ったことがあるのですが、果たせないでいます。藤原さん、どうでしょう。2人で分担してやりませんか。2人だと1人40点。3人になれば、30点弱。4人にもなれば20点。できないことはない点数です。

保存樹は人の暮らしのそばにあります。つまりは歴史がある。そのことを版画に映したいのです。このたびの藤原さんの版画の2人の人物に樹に寄り添う「物語」を感じるように。1本が途中で折れているのにも、何かいわれがあるように。 岩田健三郎

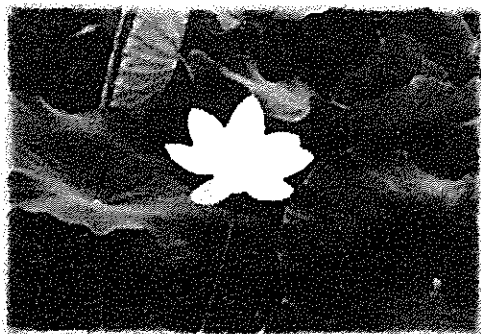
「田井の保存樹」藤原久生 作

も く じ

◇ れんこん	P2
◆ マコモタケ	P3
◇ 登録グループの紹介	P4～P5
◆ れんこんのレシピ	P5
◇ 登録グループのイベント情報	P6
◆ グループ登録案内と「呼んでネット」のお知らせ	P7
◇ 生活創造フェスタのお知らせ	P8
◆ センターからのお知らせ	P8



姫路れんこん



姫路市大津区勘兵衛に在住の「姫路れんこん」の生産者、原田茂弘さんを訪問し、お話をお聞きました。

勘兵衛地区は江戸時代に干拓されましたが、泥湿という悪条件のため稲作に向かず、横田富太郎氏が明治後期に中国よりハス種を取り寄せ、新田で泥湿という条件を逆に利用し、大正の初めにれんこんの栽培が始まりました。

「勘兵衛れんこん」と親しまれてきましたが、最近「姫路れんこん」と呼ばれるようになりました。

栽培品種は「めいけ」で、比較的浅いところでも栽培できる特徴があります。主に姫路の卸売市場や農協直売所などに出荷されています。

昭和40年代までは一面のハス畑だった勘兵衛地区も宅地化が進み、現在姫路市内の約20ヘクタールで栽培されています。姫路（勘兵衛）の風物詩が消えないようにと願っています。

（応援隊 木村利恵子）

収穫方法

- ① ポンプを使って水を噴出し、その水圧で泥を飛ばします。
ポンプの水で泥をかきわけて、れんこんが折れないように丁寧に手で抜きます。胸まで水に浸かっての作業です。
- ② 収穫したれんこんを舟に乗せて運びます。
- ③ 一本一本選別し、丁寧に水洗し、悪い部分を切り捨てます。



☆姫路れんこんの特徴

以前は節が長く粘り気のあるものでしたが、現在生産されているものは、節が短くコロコロしている。中身が詰まり、モチツとしていて食べごたえがある。金気が少ない土壌なので肌が白といった特徴があります。

☆れんこん一口メモ

- 若い時期のれんこんはシャキシャキしていて、サラダによい
- 冷蔵庫に保管するといつまでもおいしくいただけます。（新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、野菜室に入れておきます）
- 芽に近い部分が柔らかくおいしい。芽の逆の部分は固いのできんぴらによい。

マコモタケ

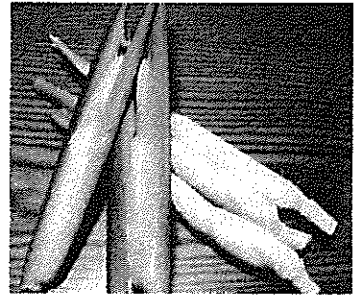
マコモタケってなあに？

イネ科の水生植物「マコモ」の若芽のことです。田んぼに苗を植えて栽培され、2m近くにもなる大型の多年草でタケノコのようにふくらんだ乳白色の茎を食べます。低カロリーでミネラルや食物繊維をたっぷり含み、タケノコのような食感で淡白な味。煮込むとトロトロとした口あたりになります。肉や魚にもよく合います。



農業改良普及センターの指導で神河町の田2反にマコモタケを栽培している「マコモタケ研究グループ」代表の加門由紀子さんに話を伺いました。

マコモタケは収穫が9月下旬から11月上旬までの間に一度に収穫するため、真空パックでの長期保存することを考案され1年間保存が可能（10℃冷蔵）になったそうです。



料理方法は、マコモタケとあげ・刻み生姜・だしといったってシンプルな“炊き込みご飯”がお勧めとか…。現在は「混ぜご飯の具」の商品化に向け研究中（今秋に商品化の予定）。9月某日、大きく成長したマコモタケを写真撮影。2m近くまでになるそうです。今年は天候の関係で刈り入れまでまだ少しかかるようでした。一株一株、鎌で刈り取る2反全部となるとかなりの重労働です。

神河町内で、たばこ屋さんの軒先に鉢植えのマコモタケを発見！

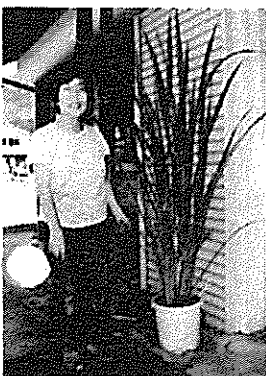
奥様にお話を聞いてみることに…。「観賞用にも楽しいかなと思いバケツ



の中で育ててみました。一株で20個ほど収穫できるので、家庭菜園にちょうどいいのでは…」とのこと。マンションのベランダでも栽培可能です。昨年より近くの小学生とバケツ栽培されているそうです。

朝顔の鉢植えに比べると少し大きいですが、家族で美味しい料理を楽しむことができるとお母さんたちにも好評とか。

（応援隊 大中須美子）

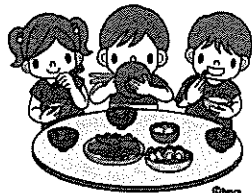


“炊き込みご飯” 【材料（8人分）】

米4合
うすあげ2.5枚
酒 大さじ4

マコモタケ250g
だし汁720cc（昆布、かつお）
うすくちしょうゆ 大さじ4

※ 米は30分前に洗ってザルに上げ、マコモタケは短冊切り、うすあげは細切りにする。炊飯器に入れ、炊き上げる。



「天ぷら」や「酢の物」「きんぴら」にもよく合います。また、薄切りの豚肉にマコモタケと人参、さやいんげんなどを巻き、塩コショウで焼いて食べてもおいしいよ～



	グループ紹介

エッセー同好会

毎日の自分の生活でのちょっとした出来事や、身近な人々を題材にして、書くことを楽しんでいます。

旅の画集・エッセー『夢に色あり』を出版した会員もいます。また今年6月には、「銀の馬車道文芸賞」で当会員のエッセー作品が銀賞を受賞しました。

会員は「エッセーを通して物事を深く見ることができる」と毎回楽しみに集まっています。



いま、私たちはエッセー文集『きらら』2号の発行を目指して頑張っています。

第2木曜日、10時より会員が各自の作品を持ち寄り姫路生活科学センターで会評会を開いています。

一度お気軽に覗いてみて下さい。

《問い合わせ》

エッセー同好会 代表 川口昇



紫陽花の会

「紫陽花(あじさい)の会」は、小学生・中学生・高校生の不登校の子どもを持つお母さんの会です。

私は、紫陽花の会に所属して、はや7年が過ぎようとしています。

所属する前は、私の目からポロポロと涙がこぼれ落ちた事を思い出します。

子どもが不登校になった時は、“待つ”ということがなかなかできず言わなくてもいいことまで、ついつい言ってしまう子どもとぶつかり後悔する繰り返しでした。

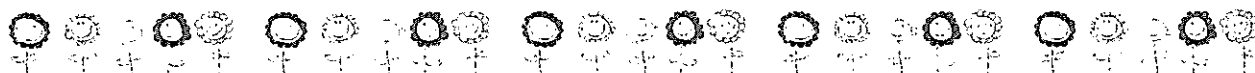
気落ちした頃、紫陽花の会に参加し、お話しして、励まして頂いたり共感して頂いて、笑顔で帰って行きました。

これからも、保護者の方の心が少しでも軽くなる会を目指して活動していきたいと思っています。子どもが不登校で悩んでいるお母さん、ひとりで悩まずにまずは連絡して下さい。

姫路生活科学センターで毎月第2木曜日10時～12時に集まっています。

《問い合わせ》

紫陽花の会 代表 太田智子 メールアドレス



NPO法人シニア・One&All



NPO 法人シニア・One&All は、中高年者に対し、余暇活動としてのゴルフの振興及び普及に関する活動を行うことによって、人と人の交流や、与えられる人生から与える人生に喜びを見い出すことのできる“生きがいづくり”に貢献し、福祉及び健康増進を図ることを目的に、平成14年12月に設立しました。現在、会員は100余名となり関係各位のご指導、ご支援により鋭意活動を行っております。

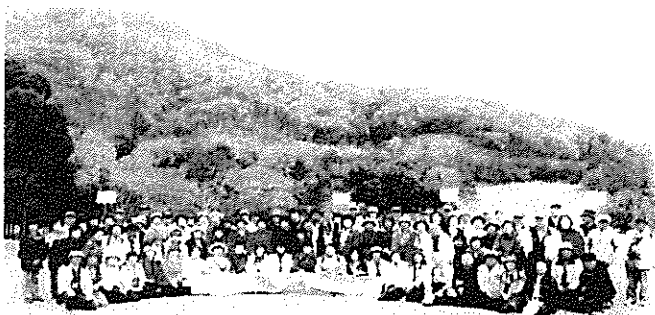
春と秋の年2回、誰でも参加できるゴルフ場の芝生の上を歩く会を開催し自然を散策したり、入会者には、初心者のマナー・ルール等の指導やゴルフコンペの案内、ミニコミ誌の配布をしています。

この活動の趣旨にご賛同していただき、ご入会して頂ける方は事務局までご連絡下さい。

問い合わせ≫

NPO. シニア・One&All

理事長 藤岡寛二



くらしの一口メモ

姫路れんこんであたたまろう!

【レンコン鍋】

レンコンの皮をむき皮むき器で縦にスライスする。(繊維を切らないように細長く切るのがポイント)

約5分間、水につけてアクを抜く。昆布でダシをとった鍋にスライスしたレンコンを入れフタをしてしばらく煮込む。

断面をスライスしたレンコンを飾り付け、豚肉・水菜などお好みの具材を入れれば完成。ポン酢で食べるのがおすすめ。

【レンコンおやき】

レンコンは皮をむきすりおろす。そこへ、片栗粉・桜エビ・刻んだネギを入れ、塩を少々、隠し味にマヨネーズを加えよく混ぜ合わせる。後は、ホットプレートに少しずつ薄くのばしながら焼く。両面がキツネ色になったら出来上がり! ポン酢をつけて召し上がれ。

【レンコンのあったかスープ】

鍋に水600ml と固形スープ2個を入れ沸騰させる。

皮をむいたレンコンをすりおろしながら鍋に入れ、中火でとろとろになるまで混ぜる。

塩コショウで味をととのえ、パセリのみじん切りを散らす。



くらしの文化展

日 時：H22年12月1日（水）12時～

場 所：市川町保健福祉センター 2階

◆ 展示即売コーナー（12時～）

・山菜おこわ、あげの販売

・いちかわ園生による作品バザー

◆ 講演会 13時～

演題「棚田の再生と市民参画によるコメづくり～環境教育を通して～」

講師 親和女子大学環境教育論講師 天野雅夫氏

主催 市川町消費者の会

＜問い合わせ＞ 市川町住民環境課



第21回福崎町自然歩道を歩こう大会



日 時 平成22年11月23日（火・祝）受付8時～ 小雨決行

場 所 福崎町立田原小学校グランド集合

参加費 200円（当日徴収）

持参物：弁当・水筒・汗拭き・雨具など

★柳田國男生家・三木家などのコースです。（9kコース・12kコース・20kコースがあります。）

★あま酒、ぜんざい、の無料配布、福崎特産のもち麦麺の試食、販売があります。

★完歩賞などを準備しています。（幼稚園児以下は保護者同伴願います。）

★事前申し込みは11月12日（金）まで（当日参加OKです。）

主催 福崎町・福崎町自然保護審議会

＜問い合わせ＞ 福崎町住民生活課

えきちガサテライトミュージアム



姫路駅地下街にいろんなミュージアムが大集合！

★日時 12月2日（木）～4日（土） 10時～16時

★場所 姫路駅 旧JR東口階段を降りて右側

★入場無料

＜問い合わせ＞ NPO法人スローサエティ協会 TEL

日替わりイベントもあるよ！

第3回 播磨国音舞台 クリスマスチャリティーコンサート

日 時 平成22年12月25日（土） 13時30分～

場 所 姫路市立図書館 網干分館3F

料 金 当日券 1575円 / 前売券 1050円

出 演 利根英法・澤村祐司・民族歌舞伎団“花こま”・揖保川中学校吹奏楽部

＜問い合わせ＞

NPO法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会





中播磨で活動しているグループを支援します！

中播磨生活創造活動グループ登録制度

☆登録できるグループ

- ・中播磨に地域に活動の拠点があり、中播磨で活動していること
- ・政治、宗教に関する活動、あるいは営利目的で活動していないこと

☆登録グループの支援内容

- ・プラザや会議室、調理室などの利用ができる
- ・印刷機（リソグラフ）が利用できる（用紙は各自持参、1カ月3000枚まで）
- ・グループ間の交流ができる（呼んでネット、交流会、生活創造フェスタの参加）

☆利用時間

- ・月曜日から金曜日の9時～17時（休館日：土曜・日曜・祝祭日・年末年始）

問い合わせ 姫路生活科学センター（担当 安積 福田）



「呼んでネット」で知識やノウハウを広げませんか？

生活創造活動グループの出前講師等登録制度



講師登録をしている「地産地消を活かす会」の大野律子さんたちが「おやつグループ」に“おばあちゃんの家庭料理”と題し、かしわ飯や卵コロッケ、白和えなどの調理実習を行いました。



感想…使ったことのないヒネ雞の美味しさを知ったし、簡単な大学芋の作り方や白和えも教わり楽し(料理ができた。かしわ飯も炊き込みご飯とはまた違った味で、早く(さんでおいしかった。家でも挑戦したいです。(おやつグループ)

「呼んでネット」とは、生活創造活動グループが学んだ知識や技術、ノウハウなどを広く伝えるため、出前講座の形でほかのグループの集まりに行ってお互いに教え合う登録制度です。

☆登録講師も随時募集しています。

「生活創造フェスタ」開催のお知らせ

姫路生活科学センターを拠点に活動している生活創造活動グループが日頃の活動成果などを発表します

日 時 : 平成22年11月25日(木) 会 場 : 兵庫県姫路生活科学センター
☆「はばたん消費者ネット大会」同時開催



昨年のフェスタの様子



紙芝居やファッションショー、コーラスなど楽しい催し物が盛りだくさん！
今年もみなさまの参加をお待ちしています。



コミュニティ応援隊（専門家・アドバイザー）を派遣します

地域コミュニティづくりや、健康、くらしの安全・安心、文化、子育て、環境などの分野で、地域で自主的に行われる学習会・ワークショップを支援します。

講師等の派遣を希望するグループ・団体（県民交流広場を含む）はぜひご利用ください。講師等謝金（3万円）を県が負担します。

問い合わせ 姫路生活科学センター（担当 福田）

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ください。

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。

12月15日（水）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。

☆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

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）