

生活創造しんぶん

Wa'Wa'Wa'

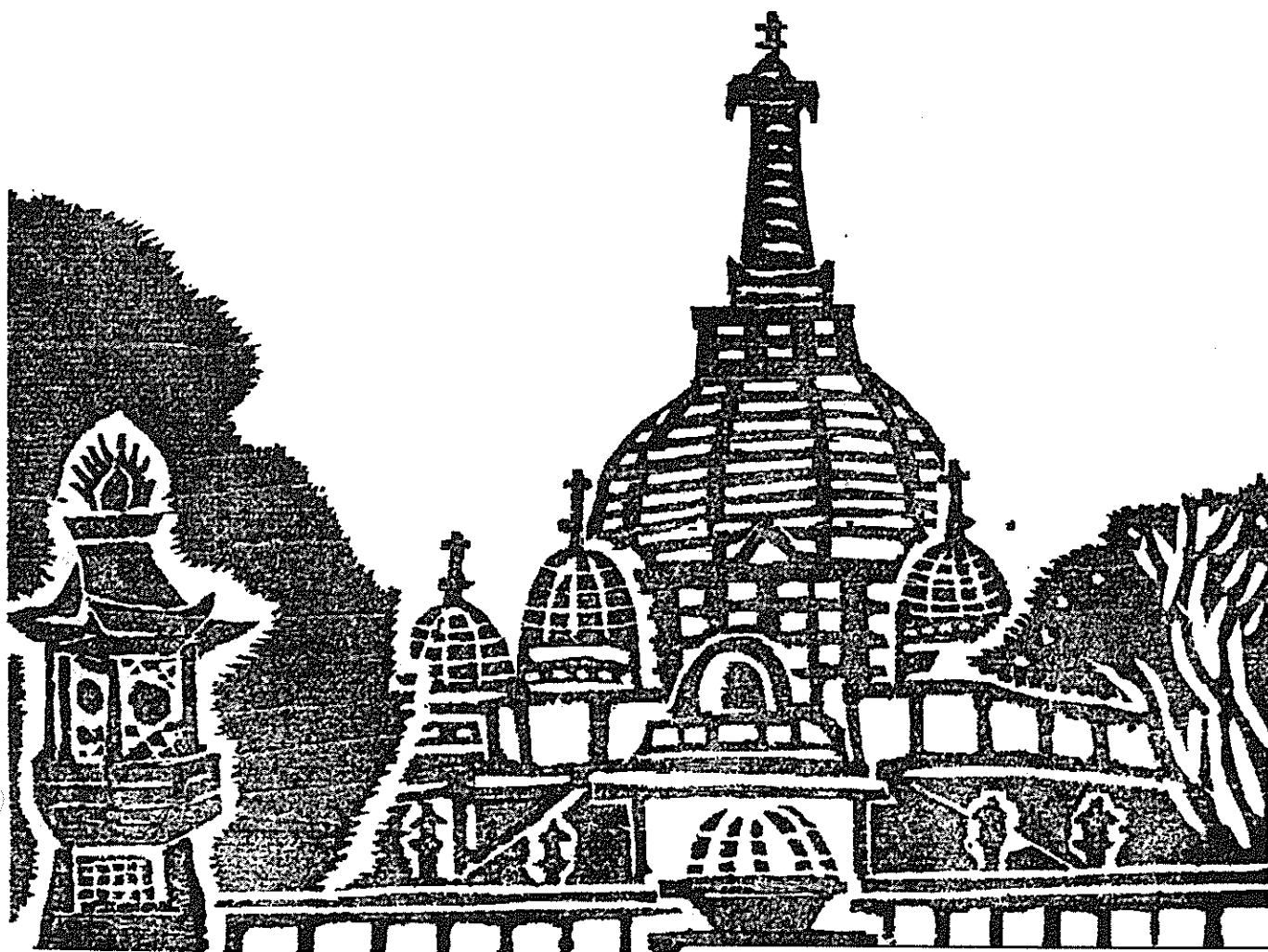
編集・発行
姫路生活科学センター内
生活創造応援隊
姫路市新在家本町1-1-22

特集

菊芋・米・臭木

いかなご・こんにゃく

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 に会いたい…そんな Wa を伝えていきます。 （生活創造応援隊 一同）



「名古山 仏舎利塔」滝谷 康夫作

「見る」ことが仕事。楽しみなので、どこにでも出かけて行って、見ることにしているのですが、実は、名古山の仏舎利塔には、まだ入ったことがない…と、滝谷さんの版画を見て、気がつきました。滝谷さんが版画にされている、外側からは一度、見たことがあり、スケッチをしましたが、版画にはしていません。名古山から見えるお城の方に気持ちが移ってしまったのです。滝谷さんの名古山の版画を見て「それなら、わたしも」と思ったのかと言うと、私が版画にしなくても、滝谷さんの、この版画がよいと思いました。

岩田健三郎

も く じ

◇ 菊芋		P2
◆ 米の食べくらべ	～市川町～	P3
◇ 臭木	～夢前町～	P3
◆ いかなご	～播磨灘～	P4
◇ 生芋こんにゃくレシピ	～福崎町～	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
◆ 募集のお知らせ		P7
◇ センターからのお知らせ		P8

健康管理と菊芋

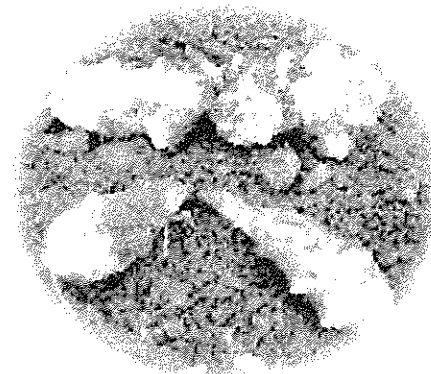
【菊芋の歴史】

原産地は北米又は南米とも言われ、名前の由来についても諸説あるようです。

今をさかのぼること400年。フランスのサミュエル・de シャンプランと言う探検家がマサチューセッツのネイチブ・インディアンに栽培している“菊芋”を食しアーティチョークに似た味と思いフランスに持ち帰る…ところから菊芋の歴史が始まるようです。

ヨーロッパ全域の飢饉の時、比較的容易な環境で栽培が可能なことと、栄養源として食され第二次大戦の中、配給カードを持たずに購入すること出来た“食物”だったこともあり多くの国で食べられたようです。

一方日本では幕末から明治時代の初期とされておりますが、注目を浴びたのは、やはり第二次世界大戦中「作付統制野菜」に指定され、当時の食糧難の中、飢えをしのぐ代用品として“配給”され、広く知れ渡りました。



中播磨では市川や夢前川などの河川敷などに野の花のごとくどこにでも見られ、健康管理のために畑に栽培される人も多くなりました。

草丈 1.5～3 m、春先に菊に似た黄色いかわいい花が咲く。茎や葉に小さなトゲがあり、繁殖力は強い。



【健康】

近代に入り菊芋には“イヌリン”が含まれていることから、多くの人々に健康食品として飲用したり、色々なレシピに加えて食されているようです。

(応援隊 遠入宏昭)

菊芋はいろいろな調理法で食べることができるのでぜひお試しを！

《きんぴら》

菊芋は皮をむき拍子木切りにし、水にさらして、水気をきる。鍋にごま油を入れ菊芋を炒める。砂糖・醤油・酒を加え、唐辛子をいれて水気がなくなるまで炒めゴマをふりかける。

《味噌漬け》

よく水洗いして皮をむき薄切りにする。水で少しゆるめた味噌を菊芋にからめて一晩おけば食べられる。

《スープ》

皮をむき茹でた菊芋と牛乳をミキサーにかけ、鍋に戻しコンソメスープと塩・こしょうで味を調える。

《サラダ》

菊芋は皮のまま1cm角に切り、ベーコンも1～2cm大に切る。菊芋とベーコンをさっと炒め、好みでキャベツ・赤ピーマンなどと一緒好みのドレッシングで和える。

お米の食べくらべ ～市川町ブランド米～



あまりのおいさにピース！

昨年夏、「親子環境教室」を市川町の谷の川で行った時、昼食をどうしようかと考えました。教室には、神戸のNPO法人「自然は友達」の先生方も来られるので、「市川町のブランド米」を使っておにぎりをすることに決めました。

市川町には「こしひかり」「きぬひかり」「ニューひかり」「ひのひかり」「森のくまさん」の5種類のブランドがあることがわかり、それぞれを別々に炊いておにぎりにし、ラップに包みました。塩や海苔、漬物、佃煮などは使わずにブランド米のごはんを食べくらべてみようという試みです。

神戸から来られた先生や助手の方々5人は、「いつもブレンド米でブランド米を食べるのは初めて。日本のお米がこんなにいいのか！」と感動されました。



私も自分の家の米以外はあまり口にすることがなかったのですが、別々に炊くことで、ひとつひとつのお米の特徴がはっきりとよくわかりました。もちろんどれもおいしかったですが「森のくまさん」「ひのひかり」は冷めてもおいしいのでおにぎりに向いていることや「ニューひかり」はもち米系で塩をつけるよりきな粉をまぶして食べた方がおいしいのではないかと...

残ったおにぎりもすべて先生方が「家族に食べさせたい」と持って帰られ、後日、先生から感動の礼状が届きました。

ふだんあたりまえに米を食べていることがいかに幸せなのかということに気付きました。

(応援隊 後藤満里子)

どれがおいしいかな～

臭木

～夢前町～

臭木は雑木林のすそ野や荒れ果てた田畑に自然に生えていて葉や茎が臭いことが名の由来です。木は人間の背丈くらいになります。春に新芽を摘み取り、湯を通しあく抜きをして、よくもみ乾燥させ保存します。

今では摘み取る人も少なくなり、また新芽を野生の鹿に食べられたりもしますので、摘み取ることが難しいようです。以前は保存食として摘まれていました。

使用する時は水か湯でよくもどし、柔らかくなった臭木をみじん切りにし、他のものと一緒に炊いてください。風味があってもおいしいですよ。

また、薬草として肝臓や高血圧、神経痛などに効果があるといわれています。

※くさぎ飯

【材料】

くさぎ 8g・鶏もも肉 100g
米3合 ・ごぼう 80g
こんにゃく 80g・にんじん 60g
竹輪 60g・油揚げ 20g
さやえんどう

【調味料】

醤油 80g ・酒 80cc
ごま油 大さじ1・だしの素 4g

もどした臭木をみじん切りにし、鶏もも肉はコマ切りにする。ごぼうはさがきにしさらに小さく切る。他の具もすべて小さく切っておく。

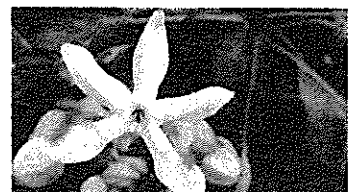
ごま油で鶏肉・ごぼう・人参・こんにゃくを炒め、残りの材料と調味料を加えたら煮込む。ごはんを少し硬めに炊き具を混ぜる。さやえんどうは千切りにし、うえに散らす。

(応援隊 布田清美)

※炊込みご飯

ごま油で炒めた具材と調味料を全部一緒に米と混ぜて炊く。

材料・調味料は※くさぎ飯と同じ。



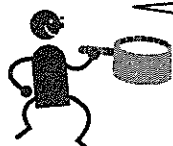
いかなご

～播磨灘～

『いかなご』はスズキ目科イカナゴ科で『玉筋魚』と書きます。兵庫などでは生まれたばかりのいかなごを「新子」、産卵をすませた成魚を「古背（ふるせ）」と呼びます。他に小さなものを「小女子（こうなご）」、大きいものを「大女子（おおなご）」と字をあてる地方もあります。稚魚は成長が早く1年で13cm程にもなります。

いかなごは水温が15℃を超えると砂に潜って夏眠し、12月～1月になると浅瀬のきれいな底砂に産卵します。

今年も2月下旬から3月上旬にいかなご漁解禁予定です。瀬戸内海に春を告げるいかなご。この時期だけに採れる旬の魚。いかなごのくぎ煮作りにあなたもそれぞれのレシピで挑戦してください。



ここがポイント！

☆くぎ煮作りのポイント☆

1. 鮮度の良いいかなごを選ぶ。
2. しっかり水を切る。
3. 厚手の広口鍋（直径27cm位）を使用する。
4. 穴あきアルミホイルの落とし蓋をする。
5. 途中箸でかきまぜない。

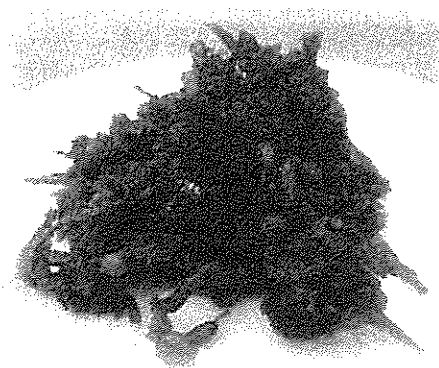
生のいかなごは釜あげ、唐揚げ、かき揚げ、吸い物など楽しめます。

いかなごのくぎ煮はだし巻き卵に入れたり下記のようにアレンジできます。

くぎ煮の鉄火みそ（「播磨ふるさとの美味しいもの100選」より）

【材料】

- ・黒大豆 カップ1/2(60g)
- ・生 姜 1/2かけ（せん切り）
- ・山椒の実 適量
- ・赤味噌 50g
- ・砂 糖 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・いかなごのくぎ煮 100g
- ・白ゴマ 大さじ1/2



【作り方】

- ① 黒大豆は洗って水気を切っておく。
- ② 黒大豆がかぶるくらいに熱湯を注ぎ、30秒位経ったらからザルにあげて水を切る。
- ③ 厚鍋に①を入れ、やや弱い中火で皮がはげて少し焦げるくらいになるまで（10分～12分）鍋をゆすりながら煎って取り出す。
- ④ 厚鍋を一度洗いオリーブ油に山椒を入れしんなりするまで炒め、さらに土生姜を炒める。
- ⑤ ④に赤味噌、砂糖、酒、水、③の黒大豆を入れ、ひと混ぜしたら、いかなごのくぎ煮を加える。
- ⑥ ほど良い固さに練り上げ、最後に白ゴマをふりかける。

（応援隊 榎谷菊美）

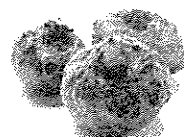
生芋こんにゃく

～福岡町～

★材料

こんにゃく芋 1kg ・ 湯 4ℓ ・ 水酸化カルシウム（凝固剤）8g

- ① 芽を取り除いた芋を適当な大きさに切り、たっぷりの湯で茹でる。
- ② 芋に湯を加え、ミキサーにかける。
- ③ ミキサーに入れたままで蓋をして30分～1時間ねかせたあと糸を引くまで更に練る。
- ④ 30℃程度の湯 200～300cc に水酸化カルシウムを加え、よく溶かし練ったこんにゃくに加えよく混ぜる。



- ⑤ ぬらした型枠にこんにゃくを流し込み空気を抜くようにして押さえつける。（手で丸めてもよい）
- ⑦ 熱湯で20～30分間茹でる。表面に浮き上がってきたら冷水にとり、10～12時間入れあく抜きをする。

（応援隊 大江督子）

グループ紹介

「ふるさとの原風景再生プロジェクト」^{あいち}「太市の郷」

太市は、兵庫県産の91%余りを出荷するタケノコの里です。「太市の郷」では不耕作地になった竹藪や里道の保全、子どもたちと農作業活動をおこなう“みどり応援団”ボランティア仲間を広く県民に募っています。

竹林整備や農耕体験など自然に親しみながら親睦と健康維持を図る活動をし、地域や地球のより良い環境づくりにつながる事業と一緒にサポートしてください。

自然豊かな美しいふるさとを守り、次代を担う子どもたちに引き継ぎ、そして郷里を美しく風格のあるものにしたいと思います。



小鳥の声に誘われながら
さあ竹林整備に出発



《問い合わせ》

「ふるさとの原風景再生プロジェクト」太市の郷
代表 崎谷久義



姫路から姫新線で3つ目
はばタン列車で太市に到着

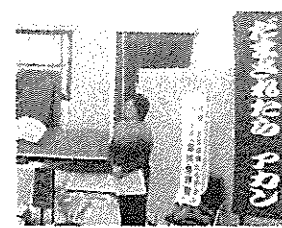
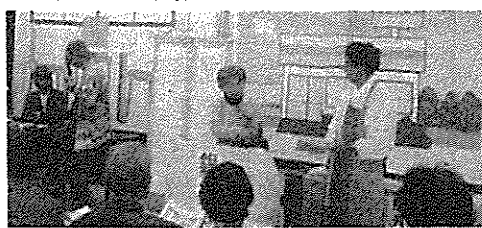
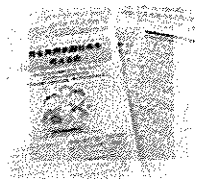
男女共同参画社会を考える会



平成15年4月に、「あいめっせ」の女性学基礎講座の受講生有志によって会を立ち上げました。現在、会員数16名で、「あいめっせ」と「姫路生活科学センター」の両方で活動しています。

私たちの生活の身近な事柄について、性別役割にとらわれることなく、自分らしく生きられる社会をめざして、学習・情報交換をしています。月1~2回の例会には、新聞や雑誌・書籍などから、人としての生き方・子育て・介護・日々の暮らしなど、様々なテーマを選び、会員相互の力を高めるとともに、男女共同参画社会を地域に広げていく活動をしています。

平成23年1月には、「悪質商法の被害にあわないために」（はばタン消費者ネット、消費者問題に取り組む事業）を開催しました。劇団「イースターズ」の寸劇「だまされたらアカン」を鑑賞し（参加者52名）、悪質商法の手口を学びました。（写真下）



活動日 第1・3火曜日 10時~12時

《問い合わせ》

男女共同参画社会を考える会 代表 矢内照代



NPO法人 はなのいえ

～富山型（共生ケア）デイサービス ってどんなところ??～

「こりゃこりゃ!! 触ったらあかん!! 危ないで!!・・・」そう言いながら子どもを気遣って下さるお年寄り。遠い昔にはこんな光景が当たり前に見られていたのではないのでしょうか?これが、富山型と呼ばれるデイサービスです。最近では、共生「共に生きる」ケアとも言われ、「赤ちゃんからお年寄り、障がいの有無に関係なくいつでも誰でも」をモットーに、幅広い受け入れを行い全国に広がってきています。

人は、加齢・病気・事故など様々な要因で、今までやれていたことに手助けが必要になることがあります。そうなった時に、今まで自分が暮らしてきた場所以外のところに行かなくても、身近に共に暮らせる場所があれば、ずっと住み続けられると思います。

はなのいえを、開設して今年で8年目に入りますが、こんな取り組みを見てみたい、やってみないと全国から見学に来られることも多くなりました。

兵庫県にももっと増えるといいなーと日々思っています。

《問い合わせ》

NPO法人 はなのいえ 代表 内海 正子



イベント紹介

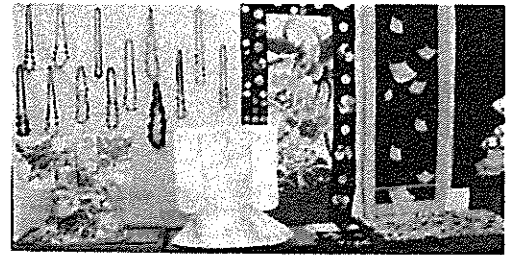
もったいない倶楽部

リフォームファッションショー in 佐用町平福 旧田住邸

平成23年4月29日（祝）13時30分～

展示は23日13時～29日15時

10時から16時まで



《問い合わせ》

もったいない倶楽部 後藤満里子



市川町れんげ祭り

平成23年5月3,4,5日

リフレッシュパーク市川のふれあいドームで特産品や農産物などの販売があります。

また、はちみつしぼりやフリーマーケット、昆虫スピードくじなどさまざまな催し物が開催されます。

《問い合わせ》

リフレッシュパーク市川



神河町の山焼き

平成23年4月2日（土）14時点火

神河町砥峰高原では毎年3月末～4月上旬の土曜日又は日曜日に山焼きが行われます。

地元の小学生児童による太鼓等のステージイベント・バザーが会場を盛り上げます。雪のため、日程等が変更になる場合がありますのでお出かけ前に確認下さい。

《問い合わせ》

神河町観光交流センター

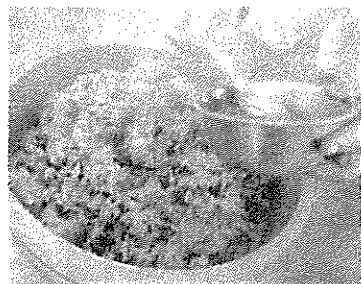
とのみね自然交流センター





生活創造活動グループの出前講師等登録制度 「呼んでネット」

簡単！簡単！これを機会に料理のレパートリーを増やしたいな～

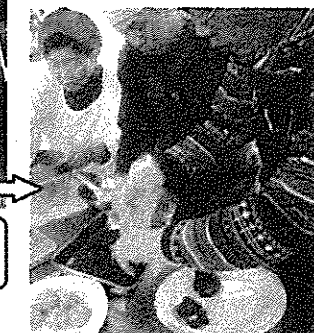


黒豆のつけ汁で炊いたご飯に酢をかけると見事なサクラ色に変身！思わず拍手！



そうやな～やってみるか…

おはぎに挑戦中！



おいしそうなおはぎができました

「阪急22」が「地産地消を活かす会」より重宝亭と聯名おはぎを…料理初挑戦？のお2人もがんばりました。おいしい料理の出来上がり！～



「呼んでネット」の申し込みは…

- ① 「呼んでネット申込書」に記入し、当センターに提出します。
- ② センターより希望講師等に照会、都合を聞きます。
- ③ 都合が合えば、申込者が希望講師に連絡し、詳細を詰めます。
- ④ 開催後は「報告書」に記入し、提出します。



中播磨生活創造活動グループ登録制度

中播磨で活動しているグループを支援します！

☆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

- ・プラザや県民協働ホールの利用ができる
- ・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）

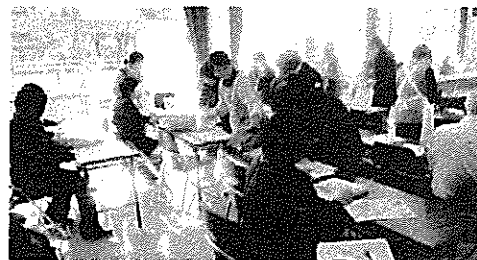
問い合わせ 姫路生活科学センター（担当 安積 福田）

生活創造応援隊

～平成23年度隊員募集中！～

中播磨が好きな人集まれ！
グループ活動などの情報をみんなで発信しませんか？

- ★活動内容 ・生活創造活動・地域づくり活動に関する情報の収集、整理
・生活創造情報紙「中播磨生活創造しんぶん」の発行、配布など
- ★委嘱期間 委嘱日(平成23年4月)～平成24年3月31日まで
- ★応募資格 ・中播磨地域(姫路市・神崎郡)在住の一般成人
(性別・年齢は問いません)
・健康で生活創造活動・地域活動に理解と熱意がある方
・月1回程度、集まることが可能な方
- ★応募期間 平成23年3月18日まで

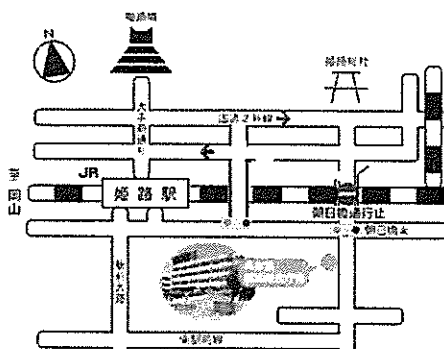


応援隊によるしんぶんの発送準備

問い合わせ 兵庫県姫路生活科学センター担当 福田・安積

「情報プラザ移転のお知らせ」

4月より情報プラザは姫路総合庁舎の2階に
「中播磨生活創造情報プラザ」として移転します。
引き続きご利用ください。



中播磨地域で
頑張っているグループ
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。

3月末日までに原稿を郵便・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)

