

地球とからだに優しい食生活とは

日ごろ私たちが口にしている食べ物の中には、海外から輸入された物がたくさん含まれています。日本の食料自給率は41%、つまり食べ物の半分以上は海外から輸入されたものです。なのに、毎日大量の食料を廃棄しています。こんな時代だからこそ環境問題だけでなく、私たちの生き方や暮らし方を考え直してみませんか？

注目すべきは フードマイレージだけ？

海外から食料が輸送されるには多大な費用がかかり同時に二酸化炭素が排出されます。それを数値化したのが「フードマイレージ」です。日本では1年間に約5800万トンもの食料を輸入しています。遠いところでは日本から2万kmも離れたブラジルからも。平均すれば約15000kmの距離から、1人当たり年間461kgの食料を輸入している計算になり、食料輸入量に輸送距離を掛けて表すフードマイレージは約9100億t・kmになります。これは世界でも1位で、その値が高いほど輸送にかかる二酸化炭素の排出量が多くなることから、環境問題としても注目されています。

しかし、このフードマイレージを下げればそれでいいのでしょうか？

遠距離輸送が費用や環境に負担がかかるからといって、近くで採れる



写真・田村浩章

物が絶対にいいのかどうか、考える必要がありそうです。たとえば近くのビニールハウスで採れる野菜。大量の燃料を使い、農薬や化学肥料に頼っています。店頭では豊富な食材が安価で手に入る時代。私たちはつい「安いから」「便利だから」という理由で簡単な食生活を求めているのではないのでしょうか？

食べるということは、単に身体に必要なカロリーを補給するものでもなければ、グルメに象徴されるようなファッションでもないはず。環境、栄養、私たちの暮らし、それを考えることは、生き方そのものを見直すことになると思うのです。

思っ作思っ食

昔からの言い伝えに「四里四方に病なし」という言葉があります。四方（自分のまわり）の四里の距離つまり近くで採れる物を食べていれば健康でいられるという意味です。すぐに手に入るから合成保存料も不要で安心、さらにその土地で物流が起こればお金がまわります。

輸送手段や保存技術が発達していない時代は、このように地元の物を旬の時期に消費するのが当たり前のことでした。そんな暮らしの中から、安全な保存法や同じ食材でも違う料理法などの知恵や工夫が生まれてきたのです。それが同時に季節を感じることに繋がっていました。つまり土地に生きるということは土地の物を食べることにほかなりません。

地産地消はただ環境問題だけでなく、私達が生きるための全ての価値観の中で生まれてきたことだったのです。しかし、いつの間にかそれが忘れ去られてきたのではないのでしょうか。

もちろん地元での消費にばかりこだわっていると、産業の発展は望めません。これからは、丹後の美味しい食材を全国の方に食べてもらいたいという思いと地産地消とのバランスを考えなければならない時代を迎えているのではないのでしょうか。

天橋立創造の神話を
今に伝える。

天橋立は天地往来の梯子。
しずかに手を合わせれば、
その願いはきつと
神様の元へと届けられる。

このじんじゃ
丹後一宮 元伊勢 籠神社

〒629-2242 京都府宮津市宇大垣430 TEL.0772-27-0006 FAX.0772-27-1582 <http://www.motoise.jp>



丹後の資源が丹後を元気にする。

家業を継ぐために東京から地元へUターン。

そこで気づいたのは、「食」も「自然」も「人」もすべてが丹後の価値ある資源だということでした。

有限会社 谷口商店
代表取締役
谷口 嘉一さん

宮津市の国道175号線から西に入ると、急に道が細くなり路地が入り組む昔ながらの街並みが残ります。ここはもともと問屋街で、近くには酒蔵や醤油の蔵がありました。国の重要文化財にも指定されている商家の旧三上邸も残っています。

この地で今も変わらず商売をしておられるのが、「カネマス」こと有限会社谷口商店です。創業は明治2年という老舗問屋。廻船業者として各地の特産品を扱っておられました。こういった商店では、昔は必要な物を必要な時に必要なだけ売するという「量り売り」が当たり前でした。しかし、いつの間にかパック包装やビニー

ル袋に入った規格品が店頭に並ぶようになります。

そんな時代に逆行するかのようになり、量り売りを再開させた5代目の谷口嘉一さん(34歳)にお話をうかがいました。「今ではすっかり見かけなくなりましたが、昔は一升瓶を持って醤油、油、お酢などを買いに行くと量り売りしてくれました。今はやりのリユースビンというわけです。いる分だけを買することで無駄がなくなり、人との会話が生まれます。」

さらに谷口さんは、丹後には魚介類や野菜、そば、豆など美味しい食材があふれていることに気づきます。ある時、地元の農家に「これ売ってもらえませんか?」と切り干し大根の買い

付けを交渉します。「あんた、そんなん買ってどうするの?」と驚かれたとか。1回干して蒸してまた干すという手間のかかる作り方で、それだけに甘みがあっておいしいのです。地元では毎日食べる食材は当たり前すぎてその価値がわからないのでしょう。東京からUターンして初めてその価値に気づいたと言います。やがてそんな交流を通じて人との出会いやネットワークが広がっていきます。「食も自然も人も、これらすべてが丹後の価値ある資源」だと感じたのです。

また、丹後の海にはおいしい魚介類があります。「干物は短時間でうす塩に仕上げる。身が柔らかくおいしいのに、それを食べられる店がない。」そこで七輪焼きの店をオープンさせま

した。丹後の炭にこだわったのにも理由があります。「丹後の山が育んだ炭で焼いた丹後の魚が美味しいのは当たり前。」理屈ではない、相性のようなものがある、それが「地域」を味わうということだと確信したからです。

量り売りや七輪の魚焼きに、今より活気のあった頃の宮津の風景を見た気がしました。簡単・便利・早いという価値だけでなく人のつながりを一番の資源として地域づくりに繋げてゆく事が大切なのだと感じました。

有限会社 谷口商店
宮津市河原 1878 TEL.0772-22-3297
カネマスの七輪焼き
宮津市漁師 1711 TEL.0772-22-3297
営業時間
(金) 午後7時～午後11時頃
(土) 正午～午後3時半頃、午後7時～午後11時頃
(日) 正午～午後3時半頃



地元のお米毎日食べてます!!

京丹後市立弥栄中学校



学校給食でも地元農家で作ったお米や野菜、お豆腐などの食材が毎日使われています。栄養士の先生や調理員さんだけでなく、食材を届けてくれる生産者の方の話も聞こうと弥栄中学校で行われた「給食集会」取材しました。

毎朝8時を過ぎた頃、次々と給食室に食材が運び込まれます。

近所に住む吉岡とみ子さん(80歳)も、弥栄中学校で給食が始まった平成5年当初からほぼ毎日、自転車で弥栄中学校に野菜を納めています。京丹後市立弥栄中学校では、吉岡さんをはじめ、食材を届けてくれる生産者の皆さんの話を聞き一緒に給食を食べようと「給食集会」が開かれました。生産者の皆さんから農業を始めたきっかけや、米つくりのこだわり、同じ野菜を繰り返

し作ることの難しさや旬のものを産地で食べられる幸せを感じて欲しいという話聞き、生徒の皆さんは「作ってくれる人に初めて会った。自分の家でも野菜を作っているし残さず食べたい」と感想を話してくれました。メニューは、バラ寿司と豆腐のすまし汁、マツブタからばら寿司を切り分ける体験は家庭ではなかなか出来るものではありません。四苦八苦しながら配膳する生徒の皆さんは、文化や伝統とともに育まれた丹後の食をどのように感じられたのでしょうか。



春 地域限定 ご会食プラン

平成22年
3月1日
～
6月30日



歓送迎会、各種ご宴会に・・・

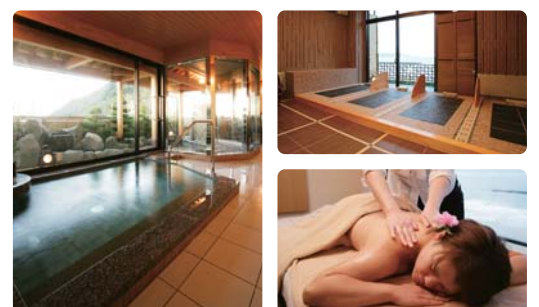
春の会席 3/1～
舞ころも
6,300円
お一人様/税・サ込
4名様より 昼食 夕食
【お食事処かお部屋にて】

※2日前までにご予約をお願い致します。
※ご利用時間
【昼食】11:00～14:00
【夕食】17:00～21:00
※送迎いたします。
(京丹後市内5名様以上無料)

要予約

ミニ会席 4/1～
花ごよみ
3,150円
お一人様/税・サ込
2名様より 昼食
【お食事処にて】

静花扇では地元の食材を活かした新鮮なお料理を心がけています。



■エステ 各種コースございます。

お食事ご宴会特典
特典1 温泉入浴付
当館自慢の大浴場・露天風呂にご入浴いただけます。
特典2 岩盤浴半額
通常45分 1,500円の岩盤浴を750円にてご入浴いただけます。
■女性のお客様のみ 要予約
■バスガウン、パスタオル、湯元水付
※ご利用は中学生以上の方限定

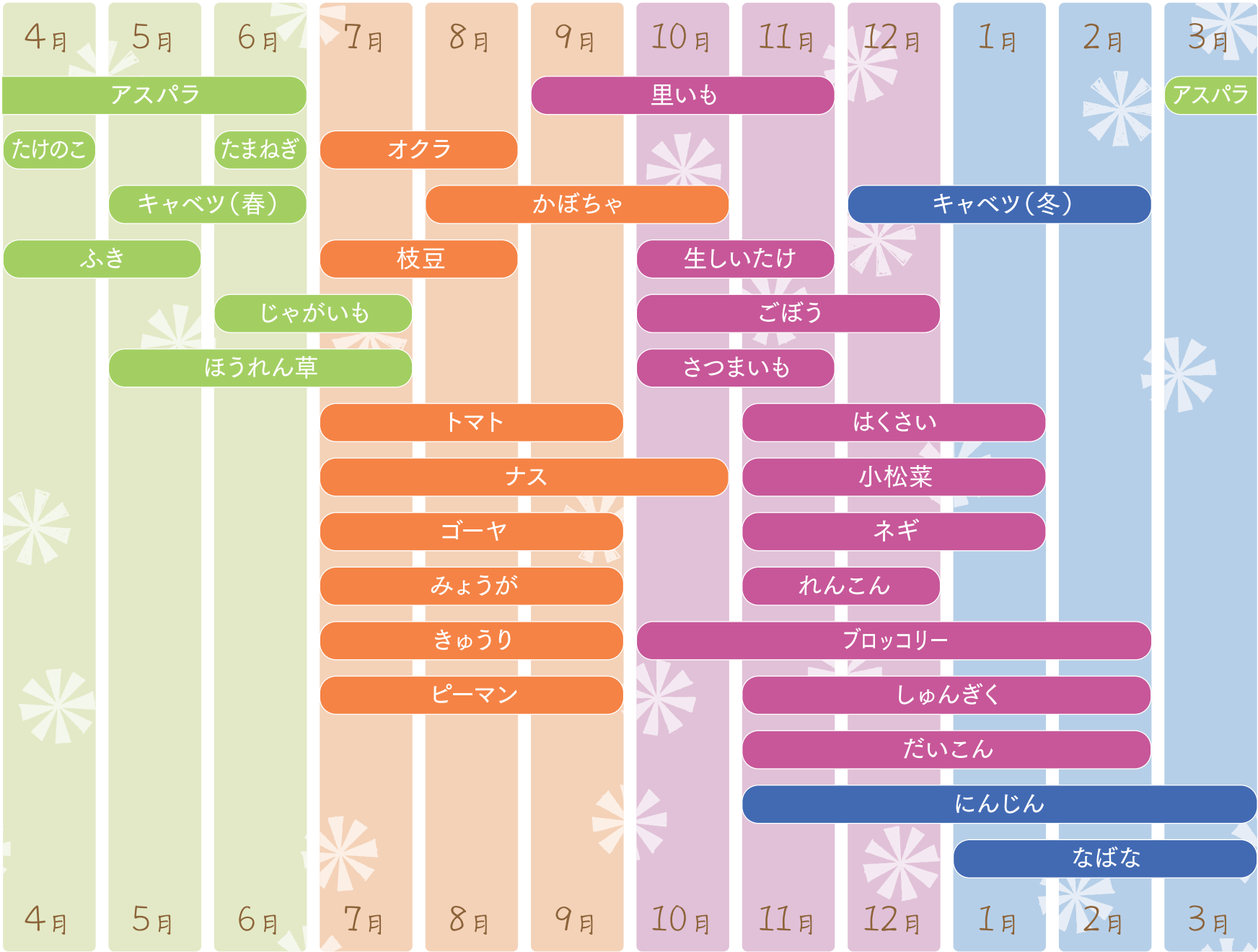
静花扇 HANAOGI
〒629-3245 京都府京丹後市網野町浜詰767

ご予約・お問い合わせ
Tel. 0772-74-0606
<http://www.hanaogi.jp>

丹後のお野菜

旬のカレンダー

旬の野菜は人間がその季節に必要な栄養素をたっぷりと含んでいます。体のためには、その季節にあった野菜料理をいただくのがいちばんのごちそうです。



季節の野菜を作っています!!

BDFを
使っている
農家さん

トラクターにはBDFを利用し、循環型の農業を目指して減農薬農業を営んでいます。にしがき駅前店の「毎度市」にて野菜を販売しています。

宇野 恵一 さん

京丹後市弥栄町鳥取1930 TEL.0772-65-2287

米、大根、かぶら、ほうれん草、壬生菜、ブロッコリー、聖護院大根、さつまいも、じゃがいも、人参、...etc

エコネット丹後ではBDFを使う農家さん募集中!!

少し環境を...とお考えの方、お気軽にお問い合わせ下さい。

バイオディーゼル燃料とは?
(Bio Diesel Fuel)

●エコネット丹後
TEL.0772-62-5305



軽油の排ガスと比べ、地球温暖化の原因となる二酸化炭素(CO2)を約10%削減。黒煙も1/3～1/6に減少します。酸性雨の原因となる硫黄酸化物もほとんど含まれていないクリーンな新エネルギーです。

成人式

はたちの装いお手伝い

最近、着物も
いいなと
思い始めた
あなたに

もっと楽しく、
もっと自由に、
始めませんか?
丹後ちりめんの
あるくらし。



すてきな着物に出会えるお店

丹後やまもと

〒629-2312 京都府与謝郡与謝野町四辻616
TEL.0772-43-0293 FAX.0772-43-0956
定休日/毎週水曜日 営業時間/9:00～6:00

オーガニック畑の おしゃべりてんとうむし

オーガニック畑にはいろんな生き物が住んでいます。ミミズ、ハチ、てんとうむし、ダンゴ虫、ヤスデ、ゴミ虫、クモ、目に見えない微生物……。その数は、1グラムの土の中に10億以上ともいわれているのですよ。まるで命のゆりかご……。こんなゆりかごの中で野菜たちはすくすく成長してるのです。こんな命のゆりかごの中をすこしのぞいてみませんか？

第三話

春 ぼくたちテントウムシの役目

いよいよ春めいてきましたね。春はなんだか気分もうきうき、体もなんだか軽く感じる季節だと思いませんか？オーガニック畑でも冬を越したエンドウやソラマメ、タマネギがぐんぐん新芽を伸ばしています。そして夏野菜の苗も育ち盛りを迎え、ジャガイモの定植、レタスや菜っ葉の種まきの季節です。冬の間、葉っぱの下でじっと眠っていたぼくたちテントウムシも目が覚めました。さあ、恋の季節なのです。結婚相手を見つけて、卵をいっぱい産まなきゃ！

結婚したらメスは一回に約20個の卵を産みます。そして孵化して約20日くらいで成虫になるのです。



これが、ぼくたちナナホシテントウムシの幼虫。あれえ、だれ？不気味だなあなんて言っているのは。

みんな知っているよね、ぼくたちナナホシテントウムシは何を食べるのかって？そう、野菜など植物の汁を吸って病気をひろげるアブラムシを食べるのですよ。幼虫の間は、一日に約20～50匹のアブラムシを食べるのですよ。そして成虫になれば一日に約100匹のアブラムシをムシャムシャ食べるのですよ！

第一話の命の循環のこと、おぼえていますか？ぼくたちテントウムシが死ぬと、掃除屋と呼ばれる虫や微生物に食べられて土の有機物になります。そして野菜は有機物を食べて大きくなります。その野菜の汁をすってアブラムシはどんどん増えて、ぼくたちの食べ物になるのです。このバランスが大切なのです。

アブラムシの繁殖力は旺盛で、暖くなればアブラムシ一匹は数ヵ月後には数億匹にもなることができます。もし、ぼくたちテントウムシがいなければ野菜などの植物はアブラムシに覆い尽くされて枯れてしまうことでしょう。自然界ではこのバランスがうまくとれているので、アブラムシが増えすぎることもしなくなることもなく、循環しているのですよ。

これからの季節、ソラマメにはたくさんのアブラムシが集まってきます。だからといって心配ご無用！ぼくたちテントウムシが食べてバランス保ちますからね。

でもね、アブラムシを退治しようと殺虫剤をまくとぼくたちテントウムシもいっしょに死んでしまうのです。そうなれば、天敵のいないアブラムシはますます増える！さらに殺虫剤に頼らざるを得なくなる。ますます悪循環ですね。



ぼくたちテントウムシがイキイキ活躍している畑はこのバランスがうまくとれた畑！
農薬なんていらぬ畑をいっぱい増やしてね。



アブラムシを食べる
ナナホシテントウムシ



オーガニック畑のタマネギ



梅本 修

有機JAS生産行程管理責任者
1963年生まれ
1997年にサラリーマンを辞めて、農業の世界へ飛び込む。2004年、小学校や病院の給食食材に、危険な中国産野菜が多く使われていることにびっくり！それから有機農業を目指し、2007年に有機JASの認証を取得。一人でも多くの方に本当に健康な野菜を届けることが一番の幸せです。
エコネット丹後 監事

山の恵みは、海の恵み。



魚にとって、山の存在は大きい。丹後は生態系豊かな山々が多く残る地域。山々に降り注いだ雨は、落ち葉や土などの豊富な養分を取り込みながら、長い時間をかけて川となって海に至る。豊富な養分は良質なプランクトンを育て、それをエサとして魚が育つ。丹後産の魚介は、この自然豊かな山々の環境のなかで育まれた味なのだ。



問人港・海産物卸

平七水産株式会社

<http://www.hei7.com>

京丹後市丹後町問人2226 TEL.0772-75-0025 FAX.0772-75-2200



一杯のご飯を
食べることによって
赤トンボが
何匹育つか、
知っていますか？

宇根 豊 著
Yutaka Urie

定価 1,680円(税別)
ISBN978-4-939145-20-9

※書店にご注文いただくか、北星社に直接お申込みください
(ハガキ、メール、ファックスに書名「農が」冊数・住所氏名・電話番号をお書きください)

農が
存在
理由

そこにはいつも、あたりまえに
しなければならぬ

2010年
3月14日
発行

北星社 〒668-0061 兵庫県豊岡市上佐野1620 <http://www.robo.co.jp>
TEL.0796-22-4141 FAX.0796-29-2246 mail:hokusei@robo.co.jp

エコモノめっけ 雨水タンクの巻

その2



前回はいろいろな雨水タンクをご紹介しましたが、雨水タンクと言えば植物や家庭菜園の水やりに使われるのが一般的な使用法です。では、家の中でもっと積極的に利用できる方法はないものでしょうか？

まず、家庭では何によく水を使っているのかをみてみましょう。多いものから順に、水洗トイレ28%、風呂24%、炊事23%、洗濯17%、洗顔・手洗い・その他8%の割合になるそうです。雨水利用となると、昔の雨は飲用できるくらいきれいなものでしたが、現在は酸性雨など、さまざまな汚染が考えられますから、まず飲用には向きませんね。そこで、一番使われているトイレに利用したいと思い、我が家で設置してみました。

一般に水洗トイレでは、一回に18～

20ℓもの水を流しています。一度に二回水を流せば、この倍です。(ただし最新型のタンクは8～10ℓと、省エネになっていますが)

では、計算してみましょう！

家族が4人で1日3回水を流した場合
 ……4人×3回×18ℓ=216ℓ
 (風呂1杯分に相当)

月に換算すると

…216ℓ×30日=6480ℓ

これだけの量の飲用可能な水を流していることになります。もったいないですね。

それでは、実際のトイレ利用の雨水タンクのご紹介です。



ポンプで電気を使わないよう、トイレタンクよりも高い位置に雨水タンクを設置し、落差で落とすようにします。そのためトイレ外側に台を設け、その上に設置することになります。我が家の場合、ブロックを120cmの高さに積み上げ、固定しました。



このプラスチック容器はジュースの運搬用に使われていたもので、大きさは高さ90cm、直径60cm、満タンで220ℓの容量になります。雨どいからタンクに雨水が入るように配管し、満タンになると排水するようにしました。雨の降り始めの汚い水は捨てて、きれいな雨が入るように工夫しています。カーテンのかかっている窓が、トイレです。



右側の配管が雨水、左側は町水道です。雨水がなくなれば、町水道を使用するシステムです。全ての材料費は、約4万円くらいです。(工事費は別途かかります) 我が家は、合併浄化槽ですが公共下水道の場合、禁止されてはいません。届け出が必要です。京丹後市では、まだされている方がいませんので、この機会にどうぞ。『雨が降ると、ちょっと得した気分になりますよ(^_^) ムダにトイレを流すこともなくなります。』



環境創造アドバイザー
 松見 弘睦
 〒629-3101
 京丹後市網野町網野2894-49
 TEL.090-7343-1145
 アドレス
 mnnf1234@yahoo.co.jp

エコリなPERSON

丹後に来て知ったのは豊かな農村の姿

緑のふるさと協力隊 伊藤 拓さん



郊外の住宅地で育った僕が、ムラで暮らした一年間は愉快なおっさん、元気なおばちゃん、夢を語る農家さんとの出会いと人の縁に支えられあつという間に過ぎて行きました。

京丹後市弥栄町野間地区の都市農村交流施設「もんやこ」で生活している伊藤拓さんは秋田市出身の21歳。

東北大学在学中に自分自身の「仕事」を考える中で農林業に興味を抱き一年間の農村ボランティア事業「緑のふるさと協力隊」に応募、集落の農作

業や森林組合での山仕事、野間地区での福祉事業や公民館活動などまさに山村暮らしまると体験中です。

「最初は、農村の現状を自分の目で確認したいという思いで応募しましたが、実際に地域で活動し、地域の人と接する中で、思ったより元気で豊かな農村の姿を知り、広い意味での「農」という営みの実践それ自体にも興味を持ち始めました。」

という伊藤さんは緑のふるさと協力隊

としての活動が終了する4月以降も大学休学を延長し野間地区での生活を続けられます。

4月以降も「農村の智慧や可能性を探って行きたい」と「もんやこ」を拠点に都市農村交流イベントの企画、地域文化の継承、有機農家での研修、耕作放棄地や放置竹林の整備や米つくりや直売、などの活動を行います。

使用済み天ぷら油回収量

平成21年度目標
36,000ℓ

平成21年4月
 ～平成22年1月
32,252ℓ

皆様のご協力を
 よろしくお願いします。



回収についてはお気軽に
 お問い合わせ下さい。
 TEL.0772-62-5305

重要伝統的
建造物群
保存地区

家のさき、海の入り口。

京都・丹後半島

伊根の舟屋

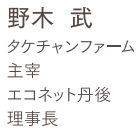
お問い合わせ 伊根町観光協会 京都府与謝郡伊根町亀島459 TEL.0772-32-0277 FAX.0772-32-0773

ホームページ <http://kankou-ine-kyoto.jp/> Eメール inetour@kankou-ine-kyoto.jp

入門・タケチャン農法



ほうれん草は、300年前に中国からやってきました。原産地は西アジア・コーカサス地方(ご存じでしたか?)。茎には多くの鉄分が含まれているので、上手に料理して食べましょう。



一年中栽培できるのですが、最も作りやすいのは春まき・秋まきなのです。

葉っぱのカタチが
違うのは？

東洋種

西洋種

ほうれん草には、大きく「西洋種」と「東洋種」、さらに双方の特性を生かした「交配種」があります。

アルミ缶やガラスビン、ペットボトルなどは分解して原料に戻し再利用できます。気をつけなければならないのは、リサイクルは“最後的手段”ということです。大量生産・大量消費・大量廃棄による社会を変えるためにはリデュース→リユース→リサイクルの順に取り組む必要があります。

株式会社 丹後蔵 京丹後市峰山町泉 17 TEL 0772-62-0151



季節のカレンダー

3月(弥生)やよい

1	月	仏滅 1月16日	●	
2	火	大安 1月17日	●	
3	水	赤口 1月18日	●	上巳の節句(桃の節句、ひなまつり)
4	木	先勝 1月19日	●	
5	金	友引 1月20日	●	
6	土	先負 1月21日	●	啓蟄
7	日	仏滅 1月22日	●	
8	月	大安 1月23日	●	
9	火	赤口 1月24日	●	
10	水	先勝 1月25日	●	
11	木	友引 1月26日	●	
12	金	先負 1月27日	●	
13	土	仏滅 1月28日	●	
14	日	大安 1月29日	●	
15	月	赤口 1月30日	●	
16	火	友引 2月1日	●	
17	水	先負 2月2日	●	
18	木	仏滅 2月3日	●	春の彼岸の入り
19	金	大安 2月4日	●	
20	土	赤口 2月5日	●	
21	日	先勝 2月6日	●	春分の日
22	月	友引 2月7日	●	振替休日
23	火	先負 2月8日	●	
24	水	仏滅 2月9日	●	春の彼岸の明け
25	木	大安 2月10日	●	春の社日
26	金	赤口 2月11日	●	
27	土	先勝 2月12日	●	
28	日	友引 2月13日	●	
29	月	先負 2月14日	●	
30	火	仏滅 2月15日	●	
31	水	大安 2月16日	●	

啓蟄(けいちつ)

啓蟄とは、土の中で縮こまっていた虫(蟄)が穴を開いて(啓いて)動き出す日のことです。人も暖かくなってくると「さぁ動くぞ」と、なんだか元気モードになるから不思議です。この時期は、一雨降るごとに気温が上がってゆき、春に近づいていきます。日差しも徐々に暖かくなります。

春分

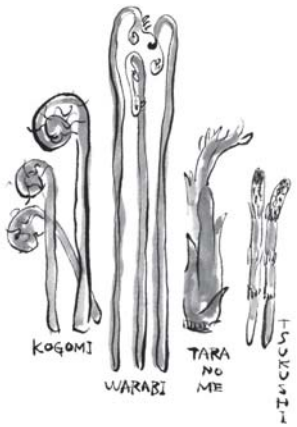
春分は、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。このころから昼間の時間もだんだん長くなってきます。またこの日の前後に、家族でご先祖様のお墓参りに行ったり、仏壇にお供え物をしたりします。お墓や仏壇もきれいにしておいて大切な人たちをゆっくり思い出す日にしたいですね。

お彼岸

春3月の春分の日を中心として、その前後3日間を合わせた1週間を言い、最初の日を彼岸の入り、そして最後の日を彼岸明けと言います。お彼岸に食べる「ぼたもち」は春に「牡丹餅」、秋に「御萩」と呼ばれますが、夏は「夜船」、冬には「北窓」という正式な呼び名があるのです。

4月(卯月)うつき

1	木	赤口 2月17日	●	エイプリルフール
2	金	先勝 2月18日	●	
3	土	友引 2月19日	●	
4	日	先負 2月20日	●	
5	月	仏滅 2月21日	●	清明
6	火	大安 2月22日	●	
7	水	赤口 2月23日	●	
8	木	先勝 2月24日	●	
9	金	友引 2月25日	●	
10	土	先負 2月26日	●	
11	日	仏滅 2月27日	●	
12	月	大安 2月28日	●	
13	火	赤口 2月29日	●	
14	水	先負 3月1日	●	
15	木	仏滅 3月2日	●	
16	金	大安 3月3日	●	
17	土	赤口 3月4日	●	春の土用入り
18	日	先勝 3月5日	●	
19	月	友引 3月6日	●	
20	火	先負 3月7日	●	穀雨
21	水	仏滅 3月8日	●	
22	木	大安 3月9日	●	
23	金	赤口 3月10日	●	
24	土	先勝 3月11日	●	
25	日	友引 3月12日	●	
26	月	先負 3月13日	●	
27	火	仏滅 3月14日	●	
28	水	大安 3月15日	●	
29	木	赤口 3月16日	●	昭和の日
30		先勝 3月17日	●	



清明(せいめい)

4月5日ごろ。清明とは「清浄明潔(せいじょうめいけつ)」の略で「万物ここに至りて皆潔斎にして清明なり」という意味があります。簡単に言えば春の穏やかな陽を受けて、全てのものが生き生きしているように見える様ということでしょうか。そろそろお花見シーズンです。

春の土用

4月17日ごろ。土用とは立春、立夏、立秋、立冬の前18日間を言います。陰陽五行説による「土」の気が最も強く支配する時期を意味し、季節の変わり目にあたる。「夏の土用」の間は丑(うし)の日に「う」のつくものを食べると病気になるという言い伝えから、うなぎを食べたりしますね。

穀雨(こくう)

4月20日ごろ。この日から立夏までの期間を言います。田畑の準備が整い、それに合わせて春の雨が降り全ての穀物を潤します。田畑の物に限らず、植物が潤うのを見ると人の心も潤うような気がします。農業を営む人は、この時期に種まきをすると雨に恵まれるとも言われています。

私達は、サービス提供のすべての場面で
「管理より生活を」大切にします。
常に正しい情報の把握と提供に努め
自分が受けたサービスの提供・改善に努めます。

社会福祉法人
みねやま福祉会
http://www.mineyama-fukusikai.jp

〒627-0024 京丹後市峰山町室27-2 Tel.0772-69-5005 Fax.0772-62-3775

その一冊に
心を込めて。

淀徳書店から
書籍のご案内

悩む力(新書)
姜尚中(著) 714円
討論番組などでおなじみの姜尚中氏。夏目漱石やマックス・ウェーバーを題材に「悩むことの意義」を描いている。悩むことで自分の中の内なる力に目覚める。それこそが、生きる力や創造性につながると説く。

新年度に向けて**わか**フェア開催中!

淀徳書店
丹後大宮店

営業時間/10:00~22:00
京丹後市大宮町周枳2247 Tel.0772-68-1331

みのりある豊かな丹後のため
エコネット丹後の
エコ活動を応援します。

肥料・農薬・農業資材・種苗・園芸・米穀

株式会社 三豊
京都府京丹後市峰山町丹波920-2
TEL.0772-62-0444
FAX.0772-62-6919
http://www.santoyo.jp

うまし宿に、磯の香りが
遅咲きの春を運んでくる。

海の幸、山の幸、里の幸に恵まれた丹後の自然が、厨房です。

余分な細工を凝らさず、自然の恵みをたっぷり吸収した
本物のおいしさをお召し上がりいただきます。

丹後半島・間人温泉郷・立岩海水浴場
うまし宿

魚屋 Pina CAFE&BAR

〒627-0201 京都府京丹後市丹後町間人566
TEL.0772-75-2639 FAX.0772-75-0369
http://www.u-10108.com

広告大募集

最小サイズ：11,500円～
(60×60mm)

広告掲載のお問い合わせは
えこり発行委員会
(オギノまで)
TEL.0772-62-4824
FAX.0772-62-5085
o-design@peace.ocn.ne.jp

えこり

■発行部数／10,000部
 ■設置エリア／京丹後市・与謝郡・宮津市
 ■発行日／奇数月1日
 ■編集・執筆／NPO法人 エコネット丹後
 〒627-0041 京都府京丹後市峰山町菅373番地 ふきあげビル3階
 TEL.0772-62-5305 FAX.0772-62-5305

■デザイン／オー デザインチャンネルズ
 〒627-0004 京都府京丹後市峰山町荒山442-3
 TEL.0772-62-4824 FAX.0772-62-5085
 ■印刷／株式会社 北星社
 〒668-0061 兵庫県豊岡市上佐野1620 TEL.0796-22-4141
 ■発行／えこり発行委員会

広告掲載のお問い合わせは

えこり発行委員会
 (オギノまで)

TEL.0772-62-4824
 FAX.0772-62-5085
 o-design@peace.ocn.ne.jp

ヘルシー・エコ クッキング



からだと環境にやさしい食生活

菜の花スパゲッティ

文・小池民 写真・田村浩章



材料(3人分)

- *菜の花…150gほど
- *しめじ…適量
- *ベーコン…適量
- *パスタ…300g
- *にんにく…ひとかけ(みじん切り)
- *オリーブオイル…大さじ3
- *塩、こしょう…少々
- *しょう油…大さじ2

エコポイント

- ★ 畑で取り残しの白菜やかぶから菜の花が咲いていたら、それを使ってもグー。ベーコンの代わりに冷蔵庫で少しづつ残ってしまったソーセージやハムで代用してもOK。



- ① 菜の花は洗って食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンもほどよく切って、しめじはほぐしておく。
- ③ にんにくはみじん切りに。
- ④ パスタをゆでている間に大きめのフライパンを用意します。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れにんにくを入れ軽く炒めたら、ベーコン、菜の花、しめじを入れて炒めます。
- ⑥ 全体に火が通ったら、塩、こしょう、しょう油で味をつけます。
- ⑦ ゆであがったパスタを入れて、からめたらできあがりです。



ムラで考えること 豊かさと消費、創造、エコという文化

京丹後市緑のふるさと協力隊 伊藤 拓

僕の住む野間は、丹後半島のどまん中、豊かな自然に囲まれた山間僻地です。「緑のふるさと協力隊」として、そこにある「もんやこ」という都市農村交流実践施設での生活も、もうすぐ1年になります。

野間で生活する中で、あるおばあちゃんに出会った。野菜や漬物はもちろん、こんにゃくや、味噌、醤油など、作れるものはなんでもつくってしまうおばあちゃんです。薪で風呂を沸かし、ご飯を炊く。そして暇さえあれば稲わらでぞうりを編んだり、つくだ煮を作ったりしている。見てみると、彼女の生活には「消費」がほとんどない。それに対して、ただ消費することで豊かな生活を送ってきた自分に気付く。そして、自分を含む若者は「消費」を「選択」することばかりが上手くなり、挙げ句、それら商品を組み合わせるだけの行為を「クリエイティブ」と言ったりしている。本当の豊かさって？

「豊かである」という言葉を聞くと、一般的な感覚では、「可処分所得が多いこと」であり、貧困とは、要は「カネがないこと」だととらえられる。だけど、彼女の生活を創る能力は僕の目から見たら、明らかに豊かだ。このいわば「生活創造力」こそ、クリエイティビティ、つまり生きる力そのものなのではないか。僕はもちろん、今の生活を捨てて、そのおばあちゃんのような暮らしをするべきと言っているのではなく、その暮らしの中にある「創造力」から学ぶこと、豊かな生き方へのヒントがたくさんあるのではないかと思ったのです。

これまでの社会は、分業と集中を進めることで効率化し、豊かな生活を享受してきました。そして消費することばかり上手くなり、創造するローカルな文化を奪われてしまっています。都市的消費文化、使い捨て文化への抵抗は「エコ」というよりは、「文化」。つまりは生

き方であって、「CO2〇〇%削減」などという指標は、成果を可視化する道具としては有用ではあっても、本質ではない。言い換えると「節約」を主にする禁欲的なエコではなく、生き方として、文化としてのエコ。「創造すること」を基本とする生き方こそが、本当の「エコライフ」なのではないか。そして、そのような暮らしを实践する場所としては、過密が進み、社会関係性が希薄になっている都市よりも、豊かな海、豊かな山、豊かな人、「なんでもある」この丹後の環境は大きな可能性を秘めていると言えるし、日本ではなく、「丹後」という地域内でなら、例えば「食糧地域自給率100%」なんてことも、実現しうのではないか。自給自足は無理でも、地給地足なら、できる。そしてそういった生活は、地域内の人と人とのつながりが生んでくれる。そしてそれを支えるかけがえのない自然に感謝すること。「足るを知る」ということが、本当に

「豊かな」「エコライフ」につながっていくのではないか、なんてことを感じています。

僕のほかに、「もんやこ」にはこれまで僕の友人や森林ボランティアなど多くの若者が泊り、野間の自然や、自然に寄り添う人々の生き方に触れ、驚き、憧れを抱いています。(地元の人たちにはなかなか理解してもらえなかったりもしますが…)

この1年間で、外から見るだけでは絶対にわからなかったであろう農山村の多くの面(ほとんどは、「人」)を知りました。「緑のふるさと協力隊」としての活動は3月で終了しますが、4月からも丹後に残り、これまでの活動で出会った地域の人たちを有機的につなぎ、そして自身も学びながら、「もんやこ」を拠点に、僕の考える地域の活性化の実現を目指していきたいと思っています。

とり松から食のプレゼント!!

～卒業・入学～
この春をお寿司でお祝いしませんか。

寿司会席
通常4,200円のところ
3,500円(税込)

えこりをサポートの方限定
期間・3月1日～4月末まで

写真はイメージです

丹後の味を伝えたい。



会席料理/寿司

とり松

〒629-3101 京都府京丹後市網野町網野146

TEL.0772-72-0429 FAX.0772-72-0247

<http://torimatsu.jp>