



秋の夜長に何思う？

例年になく暑さが厳しかった夏も、ようやく季節がうつろい過ぎやすくなってきました。涼やかな秋の風が吹く初秋の一夜、あなたはどんな過ごし方をしますか？

心地よい風を感じて

「秋の夜長」と言いますが、実際の日の出、日の入りの時間だけを考えると冬の方が夜は長いですね。だけど暑くて寝苦しかった夏から、少しひんやりとした秋風が心地よくなるころ、いにしえの人にとって秋の夜は過ごしやすく有意義な時間が過ごせると感じたのかも知れません。「お月見」「秋の夜長に読書」など日本には秋の夜を楽しむ習慣があります。虫の声を愛で、十五夜お月さまを見上げながら過ごす秋の夜こそ、ゆっくり本を読んだり、手紙を書いて夜更かししたい気分になるのでしょうか。

中秋の名月

秋といえば中秋の名月。その語源をご紹介します。旧暦では朔(新月)となる日からひと月が始まりますので、毎月3日に見える月は三日月、15日の夜の月はほぼ満月で、「十五夜お月様は丸い」というわけです。十五夜の中でも陰暦8



写真・田村浩章（田村写真館）

月15日の月は「中秋の名月」といい、この時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるのだとか。平安時代には、月を見ながら宴会をする風習ができたようです。陰暦では7月～9月が秋とされたため、8月はその真ん中となることから“中秋”と呼ばれました。

しかし、これは月の動きを基準にしたカレンダーでのこと。太陽の動きを基準にした現在の暦では、十五夜のお月様が15日に見られるわけではありません。今年は9月22日が十五

夜にあたります。そして満月は9月23日です。古人は満月だけでなく十五夜の満月を待つ月や、十五夜を過ぎ少し遅れて登ってくる月も楽しんでいました。

月の呼び名に待ちわびる思いを込めて

日本では満月だけでなく十五夜の満月を待つ月や、十五夜を過ぎ少し遅れて登ってくる月にも呼び名をつけて楽しんでいました。月の出を待ちわびる呼び名を紹介しましょう。

・十六夜(いざよい) 陰暦16日頃

「いざよい」はくずくずとためらっている様子を表しています。満月より月の出が遅れるので、月が出るのをためらっているように思えたのでしょう。

・立待月(たちまちづき) 陰暦17日頃

月の出をいまかいまかと立ったまま待つうちに出るくらいの月。

・居待月(いまちづき) 陰暦18日頃

居は「座る」の意味で、月の出が遅くなるため立って待つには長すぎるので家の中で座って待つことから。

・寝待月(ねまちづき) 陰暦19日頃

月が出るのが遅くなって寝て待たなくては出てこないことから。

・更待月(ふけまちづき) 陰暦20日頃 (二十日月とも呼ぶ)

夜が更けないと出てこないことからだいたい午後10時頃に月の出となる。

ひさしぼりに手紙でも

月の出を待ちわびる気持ちを楽しむように、秋の夜長にゆっくりと時を進めながら季節を楽しみ、手書きの手紙はいかがでしょう。あっという間に届くメールはとても便利で返信もすぐにもらえます。だけど、相手を思って便箋を選んだり、切手を貼ってポストに入れるのは少し時間はかかりますが、その分返事も待ち遠しいもの。

あなたは誰に送りますか？

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、
その願いはきっと神様の元へと届けられる。



このじんじゃ
丹後一宮 籠神社
元伊勢

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

INTERVIEW

手紙だから伝わる気持ちや感じられる温もりがあります。

秋の夜長に何思う？

「直接会ったことがない人でも、絵手紙で交流していると、ずっと前からその人を知っているような感じになるんです」と嬉しそうに語る平井進さん。

人の手で書く文字だからこそ、伝わる想いがあるのかもしれない。

京丹後市在住
平井進さん

日本全国にいる絵手紙仲間

「これが交流している人から来た絵手紙なんですよ」と見せていただいたファイルには、絵手紙がびっしり。日本絵手紙協会を通して知り合った友人をはじめ、平井さんには日本全国に絵手紙仲間がおられ、定期的にやりとりをしておられるそうです。初めて送るときは「特に近畿以外の人に出しています」と平井さん。絵手紙の交流を通して、他の地域の様子や自然を知るとは、とても魅力的なことです。

平井さんは、月に2、3回程自宅で開く絵手紙教室や、地域の絵手紙教室で講師をしておられます。絵手紙歴はもう12~3年になるのだとか。もともと書道をやっておられたのですが、「墨に色がついたらもっと面白い」と思ったことと、九州に行ったとき偶然知り合った人に勧められたのが契機に。「同年代の人で、生年月日が一日違いの人がいたんです。そのご縁に驚き、それ以来手紙を交換するようになりました」と語る顔は、とても嬉しそうです。

自然のものを鮮やかに描く

今では、絵手紙は1日10枚程度描くことが日課になっています。題材は、その日に思いついたものがほとんどで、10分程度で描き上げてしまいます。季節ごとにある自然を題材に、その温もりを感じながら筆をはしらせる。じっくり題材を観察することは、自然を感じる一つかもしれません。「色が鮮やかでしょう」と描く画材は、顔彩^(※)を使用。鮮やかな色彩は、心も明るくさせてくれます。

さらに、ハガキ以外の画用紙に描いたり切り絵も加えたりと、いろいろなこだわりも。毎年開かれるクラス会で同窓生に渡したり、50人以上おられる絵手紙仲間に年賀状を出したりされますが、宛名もすべて手描きだそうです。そこには、相手を思う気持ちがいっぱい込められています。

今は、メールで簡単に連絡できてしまう時代です。すぐに連絡がとれないとイライラしてしまうこともあるでしょう。だけどそんな時代だからこそ、ゆっくり手紙を書くのがいいかもしれませんね。暑さも落ち着き過ぎしやすくなる秋の夜、相手を思って書く手紙には、伝わる気持ちや感じられる温もりがきっとあるはずです。

※顔彩(がんさい)： 鮎物を原料にしてできた日本古来の絵の具



旬のおすすめ



秋アジ

刺身◎煮る◎焼く◎

一般に春が旬のマアジ。秋頃に獲れるアジは秋アジと呼ばれ程よい脂があり美味。刺身、煮付け、塩焼き、天ぷら等きわめて用途は広い大衆魚です。やっぱりタタキが一番!!



マサバ

刺身×(但し鮮度の良いものは◎)煮る◎焼く◎

秋から脂が乗ってきて大変美味しい食材のひとつになります。刺身はもちろん、煮付け、塩焼き、南蛮漬、竜田揚げなどバリエーションが豊富で大衆魚として昔から親しまれてきました。丹後では生きたサバはシメサバや造りとして求める方が多く高値で取引されています。サバの身をすき焼き風にして食べても美味しいですよ。



ニギス

刺身×煮る◎焼く◎

9月に入ると底引き網漁が始まり、ニギスが獲れ始めます。煮付け、天ぷら、揚げ物、干物等加工に適した食材で価格も安いことから丹後では秋の風物詩として親しまれています。ニギス漁が始まるとキスの素焼きが始まります。干物を焼くのも良いですが、生のものを塩焼きにするとジューシーで大変美味しいです。



マカレイ

刺身×煮る◎焼く×(但し干物は◎)

ニギスと同様に9月に入ると漁が始まります。煮付け魚の定番で煮付けはもちろん、ムニエル、揚げ物、干物などで親しまれています。



ハタハタ

刺身○煮る◎焼く◎

干し物の代表格であるハタハタは秋口から漁が始まります。刺身に○しましたが、鮮度が良いものではないと駄目です。脂が良く乗っており、大変美味で、煮付け、干物、から揚げ、南蛮漬など加工に適しています。また、生のハタハタを塩焼きにするとこれまた美味しいですよ。

買った魚はその場でさばくこともできます。おすすめ料理、調理方法など何なりと店員までおたずねください。



間人港・海産物卸

平七水産株式会社

本店：京丹後市丹後町間人2226 TEL.0772-75-0025
 峰山店：京丹後市峰山町丹波821-1 TEL.0772-62-8041
 マイン店：京丹後市峰山町新町 TEL.0772-62-6825

3R いまむかし

私が生まれたのは昭和47年、物心がついた時にはすでに世の中モノであふれていました。それでもまだ給食の牛乳はビンでしたし、フタは紙でできていて休み時間にメンコ代わりに遊んだものです。近所の店で売られているコーラやみかん水、冷やし飴などもビン入りで、その場で飲んで店に返しました。今ではペットボトルが主流ですが当時は当たり前前にReuse(リユース／繰返し使う)していたのですね。もちろん、当時はリサイクル、リユースなんて言葉は聞いたこともありませんでしたが。

家電製品が壊れると近所の電気屋さんが修理に来てくれました。これはRepair(リペア／修理)ですね。わたしたち姉弟は親戚から回ってきたお古の洋服を当たり前のように着ていましたし、破れたところは母がアップリケでReform(リフォーム／改良)してくれました。肉屋さんでは必要なグラム数を頼むと紙と紐で包んでくれましたし、私が生ま

れる前は、ボールを持ってお豆腐を買いに行き、味噌や醤油も容器を持って買いに行ったと聞きました。

私が小学5年生の時、任天堂から「ファミコン」というゲーム機が発売されました。高校3年生の頃には「スーパーファミコン」が発売され、週刊マンガや単行本もたくさん買うようになりました。時はバブル期、バイトもしていたのでマンガや流行のCD、ゲームカセットもたくさん買って、古くなって飽きたゲームソフトは捨てたこともありました。皆が流行を追いかけて欲しいものを買って、借りる、使いまわすなんてことはしませんでした。大量消費、大量廃棄に拍車がかかり、お肉屋さんの紙包みは小分けのトレイへと変わり、味噌も醤油もプラスチックの容器で売られるようになりました。

そしてバブルの崩壊と不景気、さらに最近の環境志向…、ここにきて中古のゲームやマンガ、洋服などを扱うお店が増えてきたように思います。環境と経済の両立は難しく、エ

コな暮らしは面倒くさくて我慢をしなくてはならないイメージかもしれませんが、やっぱり人は楽しみが欲しいものです。私も最近、昔のゲームとマンガを売りに行きました。

私が読んだ本を、聞いたCDを、ゲームを、服を他の人が利用する。きっと違う人がまた手に取って遊んでくれる。壊れるまで、破れるまで使ってくれたら、その物も本望なはず、なんて少し嬉しくも感じます。こんなRental(レンタル／借りる)も立派にRがついています。そしてそこに商売が成り立ち専門の店が存在することは、形を変えた現代のReuse(リユース／繰返し使う)の仕組みなんですよ。

我が家はお古が沢山あります。昔の水屋、筆筒、古着、もらった家電製品、自転車、そして私が子供の頃使っていた雛人形、浴衣、親戚から譲ってもらった五月人形などなど、数え切れないほどリユース品があります。時にはリフォームし、修理して使い、買い物に行くとRethink(リ



シンク／本当に必要なものかどうか考える)し、できる限りReduce(リデュース／減らす)します。

決して難しいことではありません。古い物には味がありますし、私は古いものが大好きです。そんなお気に入りのものを選び、毎日を楽しみながら、それが少し環境にも良かったら幸せな感じがしませんか。モノを大切にする気持ちを忘れずに、現代の便利なお店を利用してみるのもいいかもしれませんね。

中野 美香
・NPO法人エコネット丹後 理事
・京丹後市弥栄町在住
・二児の母

秋の暮らしの用語解説

【小春日和】

晩秋から初冬の穏やかで暖かい天候のこと。小春(こはる)とは陰暦10月のことで、現在では11月頃に相当し、この頃の陽気が春に似ているため、こう呼ばれるようになりました。「春」と付きますが秋の穏やかな気候に使います。

【秋の七草】

春の七草と違い、秋の七草に特に何かをする行事はなく、野山に咲く花を愛で、散策したり短歌や俳句を詠むことが古来より行われており、秋の七草は眺めて楽しむものようです。萩・桔梗・葛・藤袴・女郎花・尾花・撫子の七草に五七五のリズムをつけると覚えやすいでしょう。ハギ・キキョウ／クズ・フジバカマ／オミナエシ／オバナ・ナデシコ



葛の花



萩の花



女郎花



桔梗

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

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、テントウ虫、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10億以上とも言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少しのぞいてみませんか？

第六話 『月のエネルギー』

9月に入ったというのに、残暑厳しい日が続いていますね。季節は秋に入ったというのですが、まだまだ生活は真夏スタイルですよ。

野菜たちもまだまだ夏野菜が主役。ナス、ピーマン、万願寺甘とう、トマト、キュウリ、まだまだ実をつけてくれます。そうは言っても、そろそろ秋冬野菜の準備がはじまっています。

8月25日には、たくさんの野菜の種まきをしました。白菜、カブラ、コマツナ、サラダ菜、レタス、チンゲンサイ、ニンジンなどなど……。

8月25日は満月の日だったのですよ。

お気づきでしたか？

満月は農業にとって特別な一日なのです。『月の満ちる時には種をまく』このことは昔からいわれてきた言葉なのです。

今では、暦は太陽の動きを元に作られています。昔は月の満ち欠けで暦が作られていました。この月暦はすべての生物のライフサイクルの元になっているのですよ。月暦と生物のライフサイクルについては省かせていただきますが、月暦と農業は切ってもきれない関係なのです。だから、農家にとって満月の日はとっても大忙しなのです。季節の野菜の種まき、海水汲み、腐葉土あつめ、生命エネルギーが天に向かって一番高い一日なのです。満月から



だんだんと月が欠けていくと生命エネルギーは、下へ向かって行くようになります。そして新月の日は根っこが下へ最も伸びるエネルギーとなります。新月をすぎて満月へ向かうとふたたび生命エネルギーは上へ向かって行く時期になるのです。月の暦にあわせて野菜やお米を育てると、病害虫に強く、栄養満点の農作物ができるのはこの生命エネルギーに沿った育て方になるからなのですよ。

月の満ち欠けにあわせて農作業をする……ちょっと贅沢な農作業だと思いませんか。9月8日は新月。旧暦の8月1日にあたります。そして23日が満月。今年の中秋の名月はその前日の22日になります。

生命エネルギーのことを考えて月を眺めてみると、また違った発見があるかもしれませんね。



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

エコモノめっけ

シーリングファン+LED球の巻

今年の夏は猛暑で湿度の高い不快な日が続きました。このまま温暖化が進むと、10年、20年後の夏を想像しただけで恐ろしくなりますね。

さて、今年も我が家はエアコンなしで過ごしていますが、必需品は扇風機です。それも、普通の扇風機とはひと味もふた味も違う、通年を通して使用できる扇風機をご紹介します。

エアコンのスイッチを入れる前に、扇風機を回してみてもう一度ですか？



暖房・冷房時の風の方向が変えられ、風量も強・中・弱と切り換えられ、プルスイッチのものもあればリモコン操作できる商品もあります。（¥9,800～ 取付工事別）



床置きタイプでは、1秒間にマイナスイオンを100万個/cm³発生させる、空気清浄機能を備えた扇風機がおすすめです。カラダとココロが元になり、脱臭効果もあります！多機能なのに電気代は1時間わずか1円！環境にはもちろん、家計にもやさしい優れモノです。クーラーの苦手な人、お年寄り、小さなお子様のいる家庭に。（「新林の滝」¥21,000(税込)）



シーリングファンには照明器具付きのものが、電球をLED球にすると更なる省エネが可能です。夜の照明は、電球色で少し暗めに。交感神経と副交感神経の切替がスムーズになり、リラックスした状態で眠りに就くことができます。

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

要の蒸溜

京都の北部、京丹後で栽培されたサツマイモ「京かんしょ」を原料にして、地元の焼酎蔵「丹後蔵」が手塩にかけて作った芋焼酎が「本格焼酎・いもたん」と「いもたん・HIKO」です。

二種類の蒸留方法（常圧蒸留と減圧蒸留）によって作り出した原酒を、「いもたん」はブレンドして、また「いもたん・HIKO」は常圧蒸留単独で製品にすることで、香りも味わいも異なる二種類の芋焼酎に仕上げました。

穏やかな香りとドライでスッキリした飲み口の「いもたん」、芋焼酎独特の香りと芳醇な飲み口の「いもたん・HIKO」をぜひお試しください。

株式会社 丹後蔵 京丹後市峰山町泉 17 TEL 0772-62-0151



川から海まで、上流と下流の住民が協力して生まれる連携と
守られる水環境を子ども達に残したい。

エコな PERSON

京丹後市大宮町 森本村づくり委員会
2010竹野川クリーン大作戦実行委員長

芦田 完二さん



京丹後市大宮町五十河付近を源流とし、大宮町、峰山町、弥栄町、丹後町を経て日本海に流れ込む全長28kmにも及ぶ丹後一の長流竹野川。

この竹野川をこれからも大切に守り続けようと、

ボートとカヌーを使い川下りクリーン大作戦を実施しているのが京丹後市大宮町の森本村づくり委員会です。

「どこの地域でもやっている区の川掃除が始まりです。竹野川の源流に住む者として、どうせやるんなら海までやろう。川はつながっているんだから」と京丹後市の補助を受け、ボートを購入して川下りクリーン大作戦を始めたのが6年前。

何年か続けていたある年、一行が丹後町大山の大山井堰(水を田へ引いたり流量を調節したりするため川水をせきとめる所)に差し掛かったとき、収穫も近づき井堰をはらおうとやってきた大山地区の方と出会います。

川上から見知らぬ一行がボートを浮かべやってくる様子に驚き「何をしとんなるんですか？」と尋ねられたことから、このクリーン大作戦の輪が広がります。

竹野川上流の森本地区が川の清掃活動を行っているを知り共感した大山地区青壮年会が協力し、次の年から一緒に活動しています。

6回目となる今年は8月8日(日)、弥栄町や丹後町からの参加者も含め約30名で弥栄町和田野の水辺公園から4艘のゴムボートで川を下り、集めたゴミは軽トラッ

ク1台分にもなりました。

今年5月には森本村づくり委員会が『平成22年河川功労者』として社団法人日本河川協会から表彰を受け、東京で行われた表彰式にも出席された芦田さんは「次は若い世代にいかに繋いで行くかが大切です」とおっしゃいます。

川の流れが地域を繋ぐように、人と人とが繋がって行くことの大切さも考え活動は未来へ続きます。

一人の百歩より百人の一步から。



使用済み天ぷら油
回収量

平成22年度目標
45,000ℓ

平成22年4月～7月
13,834ℓ

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.0772-72-1767

エコネット丹後では、環境を守るため使用済み天ぷら油を回収しています。さらに、回収した油は環境に優しいバイオディーゼル燃料にリサイクルされ軽油の代替燃料としてトラックやトラクターなどで使われています。地域の資源を地域で使う「エネルギーの地産地消」の活動にご参加ください。

天然食生活

健康と美容 身体に優しい
食生活を応援しています。

気軽に 美味しく

軽食から料理まで 和・洋 きくのや

京丹後市峰山町峰山駅前 Tel.0772-62-0104
営業時間 am11:00～pm10:00
平日pm3:00～5:00オフタイム 土日・祭日フルタイム営業
毎週月曜日定休 <http://www.geocities.jp/spa7spa/>

有機野菜を積極的に使っています。

SPROUTは10月がち無休で営業いたします。今まで火曜定休だどこれなかった皆さんもどしどしお越し下さい!!

臨時休業、貸切営業などの情報は当店の“スタッフスログ”をチェックしてください。最新情報の他にもお店では見られないスタッフの素顔に出会えるかも・・・

Dining Cafe
SPROUT

ダイニング・カフェ スプラウト

京丹後市峰山町荒山1222-1 OPEN/11:00～23:00
TEL.0772-62-6212 CLOSE/TUESDAY
<http://dc-sprout.com> (10月より無休)



みのりある豊かな丹後のため
三豊はエコネット丹後の
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>

カプチーノと一緒に
ダックワーズはいかがですか

コーヒーのコクを生かしつつもクリーミーな味わいが楽しめるカプチーノと当店特製のダックワーズは相性がピッタリ。パリッと焼けた表面と、ふわっとやわらかい歯ごたえはクセになるおいしさです。



京都府京丹後市久美浜町神崎411番地
TEL.0772-83-1617 FAX.0772-83-1677

営業時間/10:00～17:00 定休日/木曜日

みんなで農業

入門・ミカチャン農法



初心者さんの野菜作り
かぶら

かぶらは皮を分厚く剥くのが美味しく食べるコツです。「もったいな〜い」と思うくらい皮を剥きます。そうでないとスジミたいなものが残り、食感がよくありません。



中野 美香
2001年に大阪から丹後に1ターン。旦那の思いにつきあい農業中。エコネット丹後理事

今回はかぶらです。9月に種をまき、しっかり肥料をしておくと2月まで食べることができます。

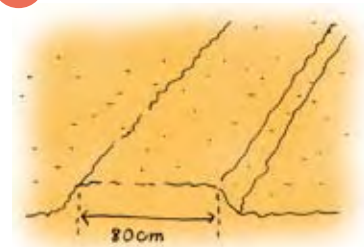
家庭で作ると間引きした若芽(間引き菜)の浅漬けを食べれるというメリットがあります。

かぶらは千枚漬けはもちろん、味噌汁に入れたりベーコンや他の野菜と一緒にポトフにするのもオススメ。

おろして雪鍋にしても。厚めに切った歯ごたえのある千枚漬けも美味しいです。

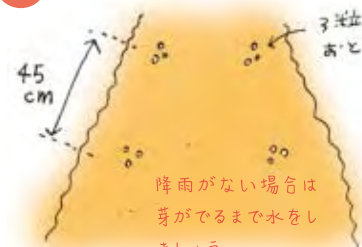
根菜はやはり冬に食べると体があたたまるので、ぜひチャレンジしてみてください。

1



準備:畑を耕して、畝(うね)を作りましょう。この時に肥料も土に入れておきます。畝の幅は80cmぐらいがベストですが、畑の都合に合わせます。

2



種まき:種は最低3粒おとした方が、発芽がよくなります。しばらく降雨の見込みがない場合は水をやってから上にモミガラをまきます。モミガラをまくのは、保水と乾燥を防ぐためです。

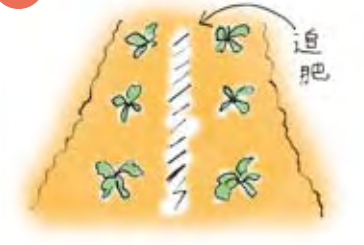
3



玉が直径3cmぐらいになってから間引きしても、残ったかぶらは、ちゃんと成長します。

間引き:3粒種をまいたものを、間引いて1株にします。葉っぱが4~5枚の時に葉がよさそうなものを残し、間引きをしてやります。

4



肥料:かぶらとかぶらの間に、種をまいてから15日後ぐらいに肥料を追加します。2回目は種まき後30日頃、3回目は種まき後40~45日頃です。4回目以降は生育をみながらします。

5



収穫:好みの大きさや、かぶらの種類の大きさに合わせて収穫します。小かぶらは直径7cmぐらい。大かぶらは大きく育つと4kgにもなります。好みの大きさで収穫します。この時にはもちろん、実を食べましょう。

PRESENT

締切:10月10日(日)



A

エコネット丹後の理事長でもあるタケチャンファームのアイガモ無農薬栽培米「てんこもり」1kg。…5人
タケチャンファーム
京都府京丹後市丹後町大山 1225
TEL.0772-75-0696 FAX.0772-75-1939
http://takechan-farm.com

提供



B

ミカチャン農法で登場のなかの〜えんより、国営農地で作った短いごぼうです。…2人
なかの〜えん
京都府京丹後市弥栄町

提供

ハガキに①郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・職業②今号の「えこり」の中で「よかった記事1つ、よくなかった記事1つ」③ご希望のプレゼント名④ご意見、ご感想を書いて、以下のあて先までお送りください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

あて先:〒629-3101
京丹後市網野町網野 2824 番地
NPO 法人 エコネット丹後
「えこり6号」係

個人情報、当選者の選定・発送、紙面掲載、取材申込み、エコネット丹後からのお知らせの目的で使用し、目的外利用や第三者提供を行いません。ハガキへの個人情報の記入項目は任意ですが、発送に必要な項目が不足する場合、当選者から除外される場合もございますのでご注意ください。

間引きした若芽を「間引き菜」と呼び、根っこを取って土をよく洗い、好みの大きさに刻み、市販の浅漬けのもとで漬けるか、塩漬けにすると、間引き菜のおいしい漬物ができます。かぶらの若芽は香りもよくて柔らかく、大変美味しいです。遅らせて間引きした若芽の玉(実)も細かく刻み、葉と一緒に浅漬けにしてもGOODです。

かぶらをおろして雪鍋にするのも美味しいです。水を使わず、かぶらの水分を利用し、豚肉や他の野菜、豆腐などをに入れて食します。体がぽかぽかします。

Cajun bistro
Accessory Outfits
Culture events and more
モッキンドニーチェ

Mocking Don Nietzsche

sale

木曜ランチ ¥840
金曜ランチ ¥945
土日ランチ ¥1050

ケイジャン料理

マフィンやコーンブレッド
ジャンバラヤとかパスタ
グリルドチキンやフィッシュ
生野菜やビーンズキャセロール
ケーキとかフルーツ
コーヒーやティーの

定食

涼しい夏の服 50%割引
アクセサリ各種 30%割引

モッキンドニーチェ

ミッブル/さとう スーパーにしがき
みやづけいさつ
宮津KTR駅
↓宮津天橋立IC

ペンションステラ
聖ヨゼフ学園
問屋町
RT178 舞鶴方面→ 栗田トンネル

問合せ / 0772*22*8254
京都府宮津市獅子崎 123-8 定休日/月火水

ぼくの、わたしの、
「こんなこと身につけたい!!」
を応援する

ECCジュニア大宮奥大野教室



「高校生になるまでに、とっておきたい資格がある」
▶ 文部科学省認可「三大検定」に合格しよう!

※三大検定…実用英語技能検定(英検)、日本漢字能力検定(漢検)、実用数学技能検定(数検)



「中学生になるまでに、つけておきたい力がある」
▶ 「英語の4技能」をバランスよく身につけよう!

※英語の4技能…聞く・話す・読む・書くの4つの力



「小学生になるまでに、できたらいいなことがある」
▶ 「読み・書き・計算」の基礎を育てよう!

いろいろな受講コースがあります。お気軽にお問い合わせください。

講師: 川口 幸子 〒629-2531 京都府京丹後市大宮町奥大野1440
☎0772-64-3427 ☎090-1220-1336 ✉kawaguchi1440@yahoo.co.jp
ECC大宮奥大野教室 で検索! www.geocities.jp/kawaguchi1440/

ECCジュニア ☎0120-415-144 ※「大宮奥大野教室」とお伝えください。

季節のカレンダー

9月(長月)ながつき

1	水	大安 7月23日	
2	木	赤口 7月24日	
3	金	先勝 7月25日	
4	土	友引 7月26日	
5	日	先負 7月27日	
6	月	仏滅 7月28日	
7	火	大安 7月29日	
8	水	友引 8月1日	白露
9	木	先負 8月2日	
10	金	仏滅 8月3日	
11	土	大安 8月4日	
12	日	赤口 8月5日	
13	月	先勝 8月6日	
14	火	友引 8月7日	
15	水	先負 8月8日	
16	木	仏滅 8月9日	
17	金	大安 8月10日	
18	土	赤口 8月11日	
19	日	先勝 8月12日	
20	月	友引 8月13日	敬老の日 秋の彼岸の入り
21	火	先負 8月14日	
22	水	仏滅 8月15日	
23	木	大安 8月16日	秋分の日
24	金	赤口 8月17日	
25	土	先勝 8月18日	
26	日	友引 8月19日	秋の彼岸の明け
27	月	先負 8月20日	
28	火	仏滅 8月21日	
29	水	大安 8月22日	
30	木	赤口 8月23日	



白露(はくろ)
二十四節気の1つ。または、この日から秋分までの期間。9月8日ごろ。秋の気配が次第に色濃くなり昼夜の寒暖の差が大きくなってきて、草木に朝露がつき始めます。熱帯夜から解放され、朝晩のひんやりした空気が心地よい眠りを誘います。寝過ごさないように気をつけましょう。

お月見
十五夜(旧暦8月15日)、月が見える場所にススキや15個のおだんご、サトイモを飾り御酒を供えて月を観賞します。この時期収穫される里芋を供えることから、芋名月(いもめいげつ)とも呼ばれています。平安貴族は直接月を見るのではなく、杯や水面に揺れる月を楽しんだのだとか。

彼岸花
曼珠沙華(まんじゅしゃげ)ともいい、水田の畦(あぜ)や墓地に多く見られるのは虫除けやネズミ、モグラなど田を荒らす動物がその鱗茎の毒を嫌って避けるよう植えられたもの。有毒で花が終わるとノビルやアサツキに似ているため誤食しないよう注意しましょう。

10月(神無月)かんなづき

1	金	先勝 8月24日	
2	土	友引 8月25日	
3	日	先負 8月26日	
4	月	仏滅 8月27日	
5	火	大安 8月28日	
6	水	赤口 8月29日	
7	木	先勝 8月30日	
8	金	先負 9月1日	寒露
9	土	仏滅 9月2日	
10	日	大安 9月3日	
11	月	赤口 9月4日	体育の日
12	火	先勝 9月5日	
13	水	友引 9月6日	
14	木	先負 9月7日	
15	金	仏滅 9月8日	
16	土	大安 9月9日	
17	日	赤口 9月10日	
18	月	先勝 9月11日	
19	火	友引 9月12日	
20	水	先負 9月13日	秋の土用入り
21	木	仏滅 9月14日	
22	金	大安 9月15日	
23	土	赤口 9月16日	霜降
24	日	先勝 9月17日	
25	月	友引 9月18日	
26	火	先負 9月19日	
27	水	仏滅 9月20日	
28	木	大安 9月21日	
29	金	赤口 9月22日	
30	土	先勝 9月23日	
31	日	友引 9月24日	

寒露(かんろ)
10月8日ごろ。寒露とは、草花に冷たい露が宿るという意味です。秋の長雨が終わり、朝の空気も一段と冷たく感じるようになってきます。もみじの紅葉が始まり、農作物の収穫も行われ、冬鳥も渡ってきます。山が秋色に変わっていくのを眺めながら、山歩きやドライブがたくなります。

秋刀魚(さんま)
「秋の味覚」の代表、秋のサンマは脂肪分が多く美味。価格も手頃で栄養価も高く、うれしい食材ですね。塩焼きにしてカボスやスダチなどの搾り汁、ポン酢、醤油などをかけ、大根おろしを添えて食べるのが一般的。焼く前に熱した網に酢や油を塗っておくとサンマがくっつきません。

金木犀(きんもくせい)
秋のお彼岸の前後、散歩しているとどこからともなく甘い〜良い香りが流れてきたことはありませんか。香りの主は小さなオレンジ色の花を咲かせ、いちめんに強い芳香を放って秋の深まりを感じさせます。金木犀は中国南部原産で日本には雄株しか入っていないので、挿し木で増やします。

イベントのご案内

2010日韓間人
(にっかんはしうど)展in中浜

古代の丹後は海を路として、大陸と深い繋がりがありました。いつの日か大陸との往来が途絶え、日本の近代化のあゆみと共にこの地も過疎化の一途を辿ることとなり、新たな創造が必要になってきました。
丹後の作家と韓国の作家をゲストに招き、中浜を舞台にアートと賑わいの20日間です。

開催日:8月29日~9月19日
会 場:京都府京丹後市丹後町中浜
問合せ:0772-75-2639

児童福祉事業 障がい福祉事業 高齢者福祉事業

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
自分が受けたいサービスの提供・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

「ありがとう」の
想いを大切に・・・



まごころ会館 峰山

京丹後市峰山町丹波 711
(峰山駅西口南へ200m)

まごころ会館 大宮

京丹後市大宮町周枳 214
(大宮南保育所北へ250m)

真心葬祭

☎(0772)62-3322

京丹後 こだわりの地酒。

地元京丹後産の酒造好適米「祝・いawaii」を100%使い、
丹後の水と蔵人の手で醸し出した逸品がこのお酒です。
少し辛口で旨みがあるこのお酒は、常温か少しだけ冷やして召し上がってください。
丹後のおみやげ、贈答品としても喜ばれています。



天地人力・原酒 720ml
ギフト1本箱入り
1,700円

天地人力・原酒 720ml
ギフト2本箱入り
3,200円



天地人力・原酒
純米原酒「米だけの酒」
各 720ml
2本入セット
3,380円

峰山酒造有限公司

京丹後市峰山町泉15番地 Tel&Fax.0772-62-0622
E-mail. info@reihou.jp URL. <http://reihou.jp/>

えこり

http://www.eco-ri.com

■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日ごろ
■編集・執筆／NPO法人 エコネット丹後
〒629-3101 京都府京丹後市網野町網野2824番地
TEL.0772-72-1767 FAX.0772-72-1767

■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
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

ごはんピザ



残りごはんで作ってみました。
フライパンを使っていますが、お子さんとならホットプレートで作ってもいいですね。
いろんなソースや具でアレンジしてもらえるとと思うので、ぜひお試しください。

材料(ごはんピザ2枚分)

- * ごはん・・・250～300グラム
- * ピーマン・・・1/2個
- * タマネギ・・・1/4個
- * ツナフレーク・・・70グラム
- * つぶコーン・・・100グラム
- * ピザソース・・・大さじ2～3
- * 油・・・大さじ1
- * ミックスチーズ・・・40～50グラム



作り方

- ①冷凍のコーンの場合は解凍しておく。ピーマン、タマネギは千切りにする。
- ②ごはんは2つに分けて丸いおにぎりにしてから、ラップではさみ手でおさえて、厚み1センチ、直径10～13センチくらいにのばします。
- ③フライパンを中火にして油をのばしたら、②のごはんの片面を焼いて、こんがり色がついたらひっくり返します。
- ④ひっくり返したごはんにピザソースを塗って、具をのせていきます。最後にチーズをのせてフタをし、ほどよくチーズが溶けるまで蒸し焼きにして、完成です。



エコポイント

- ★ピザソースの代わりに残りカレーやハヤシを使ってもグー。ケチャップでも OK です。

ボランティアスタッフ募集中!!

エコネット丹後では経験や年齢にとらわれず、活動を手伝っていただけるボランティアスタッフを募集しています。
少しでも空いた時間を使って、あなたの持っている興味・知識・情報・技術を生かして一緒に活動しませんか。
ふらりと会議にやってきて、いろいろと意見を言っていただけでも大歓迎です。
気軽に事務所に遊びに来てください。



農業体験

子どもと一緒に環境学習

使用済み天ぷら油の回収とそれを使った
バイオディーゼルの普及活動

えこりの編集

環境についての出前講座

などなど・・・

NPO法人 エコネット丹後

〒629-3101 京丹後市網野町網野2824番地

TEL&FAX. 0772-72-1767 e-mail/info@eco-tango.net

まかない・・・とは、御代をいただいとお客様にお出する料理ではなく、料理人や従業員のためにつくる料理で、野菜の芯や根っこ、魚の粗や骨身などの安価な素材を工夫して作る言わば社内食のようなものです。
我々料理人の賄いは、作る側にとっては少しプレッシャーになるようでした、先輩、それもプロの料理人達に食べさせるわけですから、試されたり叱られたりの連続なのですが、ある意味上達への近道・登竜門とも言えるかもしれません。
賄いから生まれ世に広まった料理も沢山あります。
オムライス、つけ麺、天むす・・・などなど。
まさに工夫と無駄を省いた美味しい料理の数々です。
しかし今の子は・・・と言うと、「お前もおっさんになったな」と言われるかもしれませんが、目に余る無駄が多く、気持ちの入っていない料理が賄いとして出される事が度々あるのです。
自分の店の恥を晒しているみたいなのなのですが、食べると言う行為は、自然の産物を殺し、摘み取り、育て、恩恵を受ける事に感謝するべきことだと私は考えるのです。
「米粒一つ残したらあかんよ！」母によく言われた言葉です。
この粒が体の中に入るまで、何人もの汗と苦労がある事でしょう。
それを考えると、残したり無駄にすることに憤りを覚えるのです。
学校では学べない教育、この子たちは本来とこで学ぶべきなのでしょうが・・・。
教育まで・・・と言えるかどうかはわかりませんが、こんな事まで自分が美味い、懐かしい賄いが食べられる日がくるといいなあ（笑）

賄い料理

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