



すぎなみ 環境ネットワークだより

URL <http://www.ecosuginet.jp/>

すぎなみ環境ネットワーク事務局 〒167-0051 杉並区荻窪 5-15-13 TEL 03-5347-2255
あんさんぶる荻窪 4F 環境情報館内 FAX 03-5347-2299
杉並区リサイクルひろば高井戸 〒168-0072 杉並区高井戸東 3-7-4 TEL 03-3331-4360
FAX 03-5336-7351

食を通して身近な環境を考える

NPO法人すぎなみ環境ネットワークでは、年間約 200 講座・講演会を開催しています。その中で、人気が高いものの一つが「食」に関する講座です。受講者の関心が高い「地元でとれる野菜や摘み草」を取り上げ、講座の受講者や体験者のお話をまとめました。

私たちが次世代に残したいものは

日本には、四季があることと複雑な地形のおかげで、驚くほど多彩な食文化を育んできました。

今、大きく海外に依存しながらも多様な食生活を楽しむことができます。半面、栄養の偏り、不規則な時間、食べ残しなどなどの問題と向き合うことになりました。そして、地元の味、旬の感覚は薄れてきているようです。

食料自給率はカロリーベースで4割を切り、最近では、食の安全・安心を揺るがす問題も顕在化しています。冷凍食品や事故米などの偽装、バイオエタノールの増産によるトウモロコシの不足、豪州の

干ばつによる小麦の不足、などなど。

一方、杉並のような都市部で採れる野菜は、わずかですから、とても区民の胃袋を満たす量は手に入りません。

講座に参加された方から、「春の味が楽しめたのは良かった」、「春だけでなく、四季の味を楽しめたら」といった声も聞かれました。

地元産の野菜は、とれたてで、安い。その上、旬の味が楽しめる。こんな小さな喜びも、子どもたちに残しておきたいものです。

あなたも、講座や体験会に参加し、次世代に残したいものを探してください。

ちょっとひと休み

旬とは

旬とは、ある食材が、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期を言います。また、旬のものは、市場に多く出回るので、値段も安くなります。

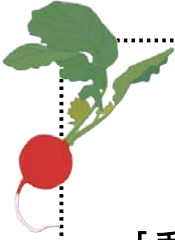
次の3つの時期のいずれかを旬と言います。

季節を先取りした「はしり」の時期

収穫量が最も多い時期

最もおいしく食べられる時期

「食」から環境を考える講座を開催



身近な環境に関わる「食」の問題、旬を楽しみながら感じ取ることができたでしょうか？大人気のこんな講座、これからも予定しています。

「手づくりはおいしい！イタリア料理シェフと食を考える」(終了)

杉並産トマトを使ったイタリア料理

「すぎなみの農園を訪ねよう ~ 野菜の旬を知る ~」(終了)

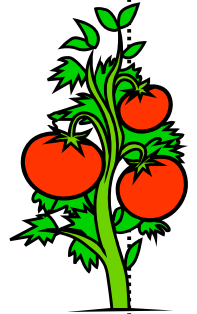
トマト農家の森田さんの農園を訪ねる

「野草散策と摘み草料理を試食しよう」(終了)

「秋野菜のプランター菜園」(8月20日 予定)

「すぎなみの農園を訪ねよう ~ 野菜の旬を知る ~ 秋編」(11月7日 予定)

かんきょう講演会「日本茶を楽しむ ~ 自然がはぐくむ毎日のゆたかな時間 ~」
(11月19日 予定)



「手づくりはおいしい！イタリア料理シェフと食を考える」

~ 杉並産トマトを使ったイタリア料理 ~

・2009.2.24 (火) あんさんぶる荻窪にて

・講師：リストランテ ドラマティコ オーナーシェフ 重岡中也氏

・メニュー：ジャガイモのニョッキのトマトソース

ニョッキは、ゆでたジャガイモから手づくり、ソースは杉並産のフルーツトマトを使用。

手づくりと地元産にこだわり、健康でおいしいものをつくりたいと情熱的に話す講師に受講者の質問も熱がこもっていました。



「すぎなみの農園を訪ねよう 野菜の旬を知る」

~ トマト農家の森田さんの農園を訪ねる ~

2009.4.18 (土) 井草の森田農園にて

2月のイタリア料理講座で使用されたフルーツトマト農園を訪ねました。サラリーマンから転身し、目指す都市農業としてフルーツトマト作りにたどり着いたとのこと。温室では、盛りは過ぎていましたが、7段目を超えてもまだ元気に実っていました。十分に実ってから収穫したトマトのおいしさは、まさに旬の味です。

都市農園の現状など、受講者との活発な意見交換もありました。

・第2回目の講座：11月7日(土)路地植えの野菜をテーマに開催予定しています。



トマト温室では「隔離ベッド」を使い、土作り・灌水管理・病害虫防除など工夫し、完熟品を直販しています。

地元産の野菜を味わってみよう

講座「手づくりはおいしい！」の受講者の多くが、ここで使用されたフルーツトマト農園を訪ねる講座「すぎなみの農園を訪ねよう」にも参加されました。

とれたての地元産野菜を食べてみたい時、どこに行けば手に入るのでしょうか。農協、農業関係団体、農芸高校等の主催・共催即売会も覗いてみてください。

杉並で収穫される野菜は、大根（125㍑）、キャベツ（94㍑）、じゃがいも（77㍑）、トマト（50㍑）などです。

もっとも生産量の多い大根でも、1本が約1kgとして、年間約12万本。世帯数あたりおよそ0.4本程度です。

（出典）杉並区のホームページ 杉並の農業

http://www2.city.suginami.tokyo.jp/library/file/agri_map08.05honbun.pdf

大根の消費量は、東京では1年間に1世帯あたり20本くらいだそうです。地元産でまかなえるのは2%。その上、生産規模が小さいので、大量生産・大量消費型の流通システムには乗りにくいのです。

しかし、お家の近くでも手に入れる方法があります。杉並区産業経済課が発行している農産物直販マップが参考になります。インターネットで入手できるものもあります。

http://www2.city.suginami.tokyo.jp/library/file/agri_map08.05honbun.pdf

農家の庭先販売

区内には、60軒の販売農家があります。農家の庭先や農場の隅で、写真のような販売所をご覧になったことはありませんか。



販売される野菜などの種類は、時期によって変わります。数量には限りがありますので、希望者が多い場合には購入できないこともあります。

ファームショップ あぐりーん

JA東京中央杉並グリーンセンター直売所。毎週火曜日、木曜日、土曜日の午後2～4時に開店しています。（売切れ次第閉店）

すぐに売り切れて、欲しいものが買えないことが多いので、開店待ちの行列ができています。



杉並区阿佐谷南3 132
電話：5349 8791

JA東京中央杉並中野支店前の即売

毎週火曜日、10月最終週の金・土曜日
杉並区桃井2-3-4 電話03-5349-8791

農芸高等学校の即売会

11月第2週の土・日曜日
杉並区今川3-25-1 電話03-3399-0190

インターネット販売

前述の講座「すぎなみの農園を訪ねよう」で見学した三幸園のフルーツトマトは、インターネットを使っても購入できません。（期間限定）

<http://www.yasai.com/index.html>



自分で育てた野菜を食べてみよう

自分で育てた野菜を食べたい。土に触れたい。食や農業について勉強したい。自分で育ててこそその醍醐味を求める人が大勢参加している体験農場『ファーム荻窪』を訪問しました。

「自宅の庭でやっていたが、片手間では難しいので」、「自分で育てたものを食べたいから」、「近所の方に野菜をもらったことがきっかけで」、「引っ越してきた当初、外に出られなかった子どもと外に出たかったので」、「食べるのが大好きなのに、食や農業について何も知らなかったの」と参加のきっかけは、さまざま。

今では、「土も虫も苦手で、最初は辛かった。もう大丈夫。収穫できるのが嬉しい」、「ここで教わったように我が家の庭の土づくりをしたら、土が変わってきた」と成果を楽しむ方。また、「農場にきて、同じ興味を持つ人と話をすると気持ちが安らく」、「大きい子が小さい子の面倒を見たりして、ちゃんと社会が出来てくる」と、昔ながらのコミュニティを喜ぶ方も。皆さん大満足です。

土地提供者の武井三郎さんは、17代 続く農家。「都会の人にも農業に興味を持ってもらいたい。交流の場にもしたい」という思いから、6年前に始められたそうです。

近隣の小学校の子どもたちも見学にやってきます。「壁面緑化やビオトープより畑の方が、生きもののつながりが感じられるのだが...」、「子どもたちには、野菜も生きものだから、ちゃんと手入れをしてやらないと育たないのだよ、と教えている」と世話役の山口勝利さん。



体験農場は大繁盛。更新は抽選で、倍率が非常に高いとのこと。でも、自宅の庭やベランダでも簡単に楽しめます。始めてみませんか。

H 家のキッチンガーデン



作っているもの きゅうり、トマト、なす、ピーマン、インゲン、ゆず、山椒、ねぎ、オリーブ、バジル、ミント、ローズマリー、カモミール他ハーブ多種、他にみどりのカーテンでゴーヤなど



親子ではじめる ベランダ菜園

ビギナーの方にお勧めのホームページです。ゴーヤ、タアサイ、ブロッコリーなど、30種類の野菜について、種まきから収穫まで、イラスト入りで説明してあります。

全農が提供しています。次のアドレスで探してみてください。

<http://www.zennoh.or.jp/ZENNOH/TOPICS/APRON/xIndex.htm>

...サポートします! My 菜園を目ざす方へ...

講座：秋野菜のプランター菜園

あんさんぶる荻窪にて 8月20日

講座：落ち葉で堆肥を作ろう

リサイクルひろば高井戸にて 11月23日

生ごみ堆肥の電話相談

リサイクルひろば高井戸へどうぞ。

摘み草を楽しもう

講座「野草散策と摘み草料理を試食しよう」(4月22日 講師:山室京子氏)を受講した方から、「楽しい講座で、旬の味を思い出しました。四季折々の摘み草料理の講座があるとうれしいのですが」というお話がありました。散策のあとの料理は心に残ったとのことでした。

まず、あんさんぶる荻窪の外へ食べられる野草を探しに行きました。出てすぐ、目の前の植え込みで早速発見!

ハコベ、ハルジオン、ハハコグサ。どれもいつも目にしている、いわゆる雑草が食べられると聞いて、参加者のみなさんの目の色が変わりました。

おいしく食べられる部分は、草を摘むときに先端から指でちぎれるやわらかさのところまで。この季節、先生の指先は、草のアクで染まっていました。

歩道、線路脇の植え込み、お寺や神社の参道などを40分ほど散策する間に、見つかった野草は14種。



野草を摘むときは、他人の庭や保護地区に勝手に入らないでください。

一休みしたあとは、お楽しみの摘み草料理。今日のメニューは、あらかじめ先生が採取してきてくださったユキノシタ、イエフキ、ヨモギ、ヤブカラシ、カキの葉、の天ぷらと、ノビルの味噌漬け、ワカメとカンゾウの酢味噌和え。

天ぷらは野草のアクがうまく抜けるので、摘み草料理のおすすめの調理法です。

揚げたての天ぷらを試食して、「思っていたより苦くない」、「すじっぽくなくておいしい」、「揚げているときの香がよい」、「酢味噌和えは絶品!おつまみにぴったり」など、野草の味を堪能された感想が寄せられました。



講師：山室京子氏

.....調理のワンポイント・アドバイス

洗わない。水につけると痛みやすくなり、うまみも抜ける。雨の翌日、虫がいないかどうか良く見て摘んでくる。食べるころは先端なので、泥のよごれはあまりついていない。汚れが気になるときは濡れ布巾で拭く。

保存するときは、新聞紙でくるんでからポリ袋に入れる。

煮るときは、水は入れずに、酒、しょうゆ(お好みでさとう、みりん)で煮る。

.....夏にもおいしい野草.....

山室先生に教えていただきました。

畑や道ばた、空き地にはえるスベリヒユ(スベリヒユ科)は、若枝をゆでて、からし和えがおいしい。少々、酸味とぬめりがある。イノコズチ(ヒユ科)の若葉は天ぷらに。イヌビユ、ホソアオゲイトウ(ヒユ科)は、ゆでてごま和えがよい。

!!! ご注意 !!!

おいしいからといって摘み草料理を食べ過ぎるとおなかをこわすことがあります。

野草は野菜と違います。旬の味を楽しむところまでとしてください。

次世代に「旬の味」を伝えよう

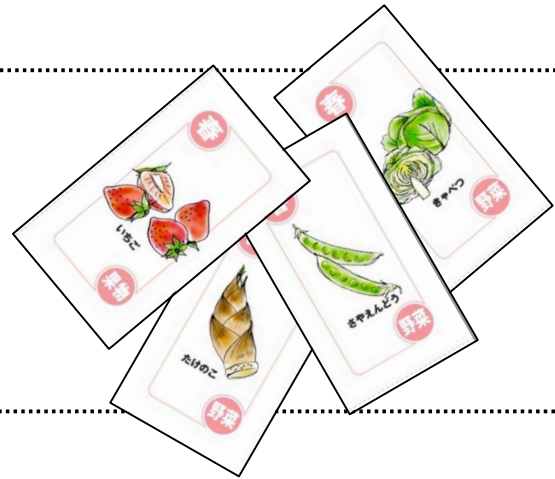
すぎなみ環境ネットワークでは、小・中学校などの環境学習支援活動を続けています。「食」をテーマに、浜田山小学校で行った環境学習の様子をご紹介します。

次世代に「旬の味」をどう伝えていくか、考えてみましょう。

その1 カードゲームで「旬」の学習

野菜や果物、魚には旬があることをカードゲームで楽しみながら学習しています。この学習は冬休み明けの三学期早々に設定しているので子どもたちには好評のようです。

ところで、頭で覚えた「旬」。ここで終わるのはもったいない。日常生活に活かしたいものです。



その2 フードマイレージの学習

「フードマイレージ」とは食べものが運ばれてきた距離のことです。距離が同じでも、なにで運んできたかによって輸送中に出るCO₂の量が異なります。

「北海道産の小麦をトラックで運んできた時と米国から小麦をトラックと船で運んできた時のCO₂のどのくらい違うの?」「飛行機でアメリカからブルーベリーを運んだらCO₂はどれくらい排出されるの?」



授業では、栄養士の先生が準備された、その日の給食の献立表から輸送中に出るCO₂の量を計算し、話し合いました。

「必要なものを計画的に購入しよう」、「食べ残しをしない」、「なるべく国産の食材を選ぼう」、「旬の食材を食べることは健康にも良くて、地球にも優しい」などを学びます。

子どもたちの感想文には、「身近な生活の中でCO₂を減らせることに気づいた」、「家庭でも、リーダーとなって、買い物するとき、電気やガス、水道を使うときなどに気をつける」など、地球にやさしい行動をしようとする心が養われている様子がうかがえます。

その3 給食を通じた学習

旬の食材を食べることは、健康にも良く、地球にも優しい。栄養士の先生は、給食で、食材費は少し高みますが、できるだけ国産の食材を使うように頑張っています。

ときには、近くの農家でとれた野菜や果物を使うこともあるとのこと。日頃から目にしている近くの農園で育った野菜を食べた時の味は格別です。給食は、旬の味、地元の味を体験する貴重な場になっているようです。

次世代に旬の味を伝えることは、日本の伝統を継承していくためにも欠かせないことと思います。

家庭でも、意識して、旬の味、地元の味を味わう機会をつくってみませんか。きっと、何かが変わってきますよ。

