

川風

しらいしほ

12月のはじめ、市の「味噌づくり」に参加した。ばあちゃんや年一度親戚のおばちゃん達とわいわいと、米を蒸し麴を寝かせるところからつくっていった味噌。

小さいながらに麴のさわやかなにおいとその味噌汁の味は忘れられぬほどのものであった。

最近、道の駅で昔ながらの味噌が売られていて、りおんもすぐに「おいしい〜」といひ、思い出していった。

そっかー。味噌は大豆で作った方がうまさが増すと知る。教えて下さる方達は「台所からエコを考える 未来（みく）の会」という主婦歴ベテランの方達だ。

味噌づくりのまえにものしりクイズ。さあ、皆さんもやってみて下さい。

Q1、日本の主食といえどお米ですが、お米一粒を育てると、何粒くらいのお米ができるでしょうか。

我が家でもさつそくやりました。

一粒からやく？ 50
くらい？ 20？ 10
0？と答えます。

正解は350〜400粒です。びっくりですね。

Q2、日本の食糧自給率は何%でしょうか？

10%？ 20%？ 5%？

我が家の3人はニユーで耳にしてはいるのか、日本で作った物を日本で食べる率はかなり少ないと答えていますね。私もそう思っています。意外や意外、39%です。

もし、輸入物が入ってこなかったなら

「朝昼晩と3食ご飯を頂くとしたら、そのうちの1食しか食べられませんか。」といわれたとき、それはいかん。39%が多いとつい思ってしまったがそうじゃなかった。とすぐに反省します。

考えてみて下さい。残りの3分の2もの食材はいったい何でしょう。

きのうのごはんはどのうちはどうでしょう。

を見たなら九州産とは書いてありません。意識がないです。適当でした。つぎは、生協の卵で目玉焼きなので日本。近所のハム工場のアウトレックトベーコン。これは加工品だし、安いかから輸入肉でしょうか。

味噌汁を作るのが最近面倒で、ダンナと凱翔のホット弁当の汁入れはマルコメ味噌の料亭の味をお湯で溶かすだけ。

これも使われる材料の大豆やわかめがどこの物か知りません。

夜は野菜うどんでした。国産豚肉。道の駅の朝どれ白菜。だしも茅の屋のだし。うどんが、乾麺でしたが小麦はこの小麦でしよう。

料理でなく失礼しました。

ここで、家庭の日本の食材自給率を上げるには道の駅で買い物をする。野菜だけではなく、少しですがさばきたての肉も魚も置いてあります。

めざせ食卓地産地消！

とここで、日本の食卓に並ぶものといえど、納豆、豆腐、あげ、みそ、おから、がんと、これらは大豆からできています。あと、醤油、きなこ、枝豆、油、豆乳。

まず昨日何を食べたかさえ、思い出せません。朝は、お昼のお弁当の残りです。の塩こしょう炒め。キャベツの出所は道の駅で久留米の農家さんの名前つき。

この挽肉は安いスーパーで買ったので輸入でしようか、牛や豚は国産かどうかパツと分かるけど。

挽肉は産地が書いてあったでしようか。冷凍してるストック

そこで驚いたのが、大豆の自給率は何%でしょうか？の答えです。

なんと5%なんです。日本の食べ物と比べているものが、ほとんど輸入された大豆からできています。事ですよ。

何でも安いのは訳がある話されます。外国の広大な敷地で作る大豆は大量に収穫出来る様にヘリコプターで農薬をまき、これが人の口に入るものかと危ぶまれる危険がいつぱいだそうです。

すべて大豆の加工品です。大豆の産地は書かなくてもよいそうです。

Q 食料自給率×輸送距離をなんと呼ぶでしょう？

フードマイルと呼びます。

例えば、庭の畑から野菜を採ってくればフードマイルは0。

フードマイルが地球温暖化に繋がると酸化炭素が増えます。

世界で1位のフードマイルは多い国はどこでしょう。

なんと、日本だそうです！

がっかりです。食卓に並ぶ外国産の食品を2割だけ地元

産に変われば、かなりのエコ、地球へ優しい未来を作れるそうです。

地球温暖化といえど小難しく考えがちですが、まいにちの台所からすぐにできるエコこそが、家計にも、健康にも、地球にもやさしいのです。なるほど！

手作りのよさは手間暇かけて美味しいものもあります。安全といっても食の安全そのものなんです。

日本の農家がいい物作りをし、潤えば、土の大地が喜びます。

今田んぼに囲まれた場所に住みだして、耕耘機や、農作業の風景が日々溶け込み出しました。

米を収穫される時、耕耘機のまわりをエサ欲しさについて回る白鷺のように、耕耘機のおじちゃんに敬礼を言いたいほどでした。

いま、地球がおかしが溶け海面が上がり、大きな台風や竜巻が何度も起こり、大きな記録的災害が頻繁に起こる近年。

先日のニュースでは亀の鼻にストローが刺さっていたり、死んだイルカのお腹の中にエサと間違えて食べたであろう、プラスチックゴミがいつぱいだったそうです。

さいごに、各新聞も最近取り上げています。西日本新聞が1月28日に記事にした、まだ食べられる「食品ロス」。

国連では2030年までに一人当たりの食料廃棄を半減する目標を出した。

福岡市東区のゴミ焼却処理施設で、すさまじい調査が行われた。防護服と防塵マスクをつけた10数

人の職員が強烈な腐敗臭がするなか、燃えるゴミを調査する。

05年から毎月行う定期調査だそう。

この日、なんと燃えるゴミの袋の中の約半分41%が食べられるのに捨てられた食材だった。

自身は、ミカンにリッゴ、タマネギ、キャベツ、パック入りの総菜、弁当、袋菓子、棒ラーメン、チュウブ入り辛子わさび、小麦粉や砂糖、青汁、ごま、漬け物、納豆のパックなど。

そして、この記事について西日本新聞社からラインアンケートが届いたので返答した。

今朝はゴミの日、我が家の冷蔵庫からも、傷んだショウガ、ゆず、柿がでてきた。つい、安いから、お得だからと入らぬ物を買ってしまった。

地球に暮らす私たち人間を含めた生き物すべてが困っていることを考えてすぐに見つかると感じた味噌づくり講座でした。

参加者全員で作った味噌は瓶に入れられ、できあがるまでしばらく寝かせます。

味噌が寝ている間に、いま私がすぐにできることはなんですか？

エコバッグを必ず使わう。地元の物か確かめて旬の物でいるものだけを買う。

簡単な良いから愛情たっぷりの手作りのごはんにする。

味噌汁を作る。

それと、燃えるゴミの中に資源となる「紙」も約半分入っているらしく、すぐにメモ紙、各パッケジ、各種箱、印刷物すべての紙を燃えるゴミに出さずに再生紙へ出す。よし。

九州研修&慰安旅行 慰安編

鎌澤 宣子

1月16日 朝6時59分米原発博多行きの新幹線に乗るため、米原駅まで息子に送ってもらった。家を出る前に、米原まで1時間半くらいみておけば、慌てずに済むと思っていたのだが、なんと6時前には着いてしまい、早すぎ！どこで時間を過ごそうか。辺りを見渡しても開いているお店はなく、とても寒かった。とりあえず駅の中に入り、どこかで休憩できる場所を探しても何もなく、新幹線にも6時10分にならぬと開かなくて、うろろしなから、まっいいか。乗り遅れるよりまし。と気持ちを切り替え、しばし一服。改札が開いたので、中の販売店の横に休憩スペースがありそこでテレビなどを見ながら時間をつぶして、心ははや、福岡博多です。着いたら、久留米行きの電車に乗り換え、シミュレーションをして、乗り遅れないようにと、準備します。その間に社長にメール。早く着きすぎた事を送ると「あははは！こっちは朝晩冷え昼間は日向は暑いです！新幹線の中だけがゆつくりできる時間なんやで。笑笑 気をつけてきて下さい」と、社長らしい返信に、なつかしいらんちゃん、あおちゃん、りーちゃん、隆男さん、かいとくんに見える

んだなあ〜と思いましたが。あつ社長もです。毎日、朝社長とは話をしているの。1年ぶりの気がしません。そんな事を思いながら新幹線に乗り込みます。荷物が増えて上の棚にあげれずに困っている。ご夫婦のご主人が、「上げますよ」と言っている。ありがとうございます。助かりました。朝が早かったので、新幹線の中で少し寝て体力を温存して、今日のハードスケジュール（笑）に備えます。博多駅に着き、駅員さんに聞いて無事荒木行き電車に乗車、そこで社長にメール。「よかったです！いま電話しようかと思つてた。笑笑」 「久留米まで乗つてね。佐賀の鳥栖駅より先よ」 「久留米って言うたら降りてね」 と矢つぎばやにメールが入ります。うーん、私は子どもか。内心思いながら、メールを返しました。（笑） 久留米について改札をくぐる。と、懐かしい顔が2つ。ニコニコしながら手をふついています。 松田聖子さんの「赤いスイートピー」の曲が出迎えてくれる。私を見ながら社長は「似合ってるやん」と去年誕生日にリーちゃんを買ってくれた。コートを着て、お話を聞かせてあげた。お話を聞かせてあげた。お話を聞かせてあげた。

「毎日やること」の続編

風地蔵新聞2月号に「毎日やること」の記事を書いた。小学校5年(当時4年生)と元日から毎日50回のバットの素振りをしているお話。今日は12月16日。1日も欠かさずに継続中！途中から少2の三男も参加。

雨の日も、風の日も、台風の日も。喧嘩した日も、機嫌が悪い日も。とにかく350日毎日。習慣にしまえばなんでもない！しかしながら、簡単なようで簡単ではなかった。

一番危険なのは、自分が飲みに行く日。大抵夕方に素振りしてから行くが、一回だけ忘れた。

途中メールが来て気づく。23時45分。ほろ酔いで星空の中フラつきながら素振り。

草野球では「生涯最後の夢」のホームランは出なかったが、バッティングは好調。少年野球ではそれなり？だけど、「継続する」ことの大切さは教えることができたと思う。父と子の大きな大きな思い出。

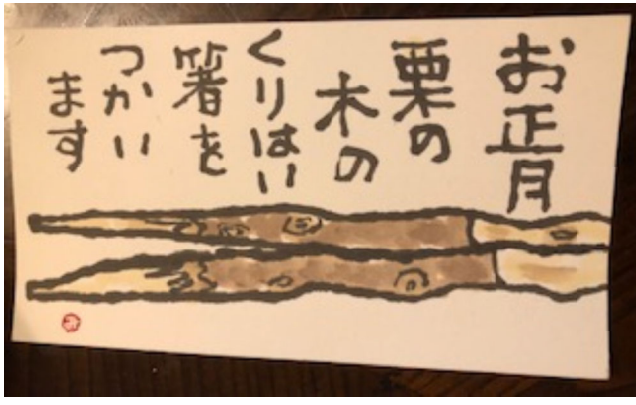
まずは健康であったことに感謝。今年の大晦日は除夜の鐘と共にバットを振る。365日でやめて次のチャレンジをするか？そのまま行けるところまで行くか。

はじめてフルマラソンを完走した時と似ている。何でもできる気がする。さて、来年は何を毎日しようかな。

庭師 奥田良樹

話を聞いて、社長は何故か私の写真を撮りまくっていました。ど（笑） 「髪もいいやん。りおんと白髪にしたらめっちゃ更けるし。おばあさんやんって心配しとったけど大丈夫やん。ってか、めっちゃ似あつた。し。外人みたいでカッコいいし！」という理由だそう。外に出ると、めっちゃくちやでかいからくり時計があり、ここからさっきの松田聖子さんの曲が流れてきたのです。他にもチェッカーズの「涙のリップエース」中村のリップエースの「上を向いて歩こう」など、久留米にゆかりのある曲が流れてきた。

方達の曲が鳴るよ。うです。又このからくり時計も久留米の発明家を作ったものをモチーフにした。この事。久留米には、他にもブリヂストンやアサヒゴム、3大ゴム会社がある。そう、このからくり時計の横には、全長4メートルもの、本物の重機を使うブリヂストンタイヤがあり、ビックリしました。 さあここからは、私がどうしても連れて行ってもらいたかった「そう馬」に直行です。ここでランチを食べながら小鹿田焼の里に向かいます。「そう馬」に行くた



めに、朝ご飯抜きできました。楽しみで、す。ここまでは長くなつてしまいましたので、この続きは次回までお預けです。