



楽農学校OB会だより



第20号2015年4月号

兵庫楽農生活センター「春まつり」一人ひとりが備える食と防災

春の明るい日差しが訪れた3月28日に、兵庫楽農生活センターの広場で「春まつり」が開催され、楽農学校OB会も協力参加をいたしました。この催しは、阪神大震災から20年のこの地で、体験型メニューを中心に、生きてゆくために欠かせない「食」を通じて防災意識の普及啓発を進めるものです。

音楽と兵庫の食を楽しむタベ実行委員会が主催し、兵庫楽農生活センターの共催を得て、兵庫県、神戸市、神戸新聞社などが後援して実施されました。

当楽農学校OB会の他、関係するNPO団体、大学、ボランティアなど9団体、トーホーなど数企業が協賛参加しました。

楽農学校OB会は、命を守る食という観点から、災害時にも簡単にご飯を作る方法の実演と試食提供を行いました。これは、ジプロックなどの袋に米と同量の水をいれて、袋ごとコンロで沸かした湯に入れてご飯を炊くという方法です。袋状であって、沸騰する温度に耐えるものなら基本的には使用でき、サランラップ、レジ袋などでも可能です。また、不思議なことに、空の牛乳パックに米と水を入れ、それを直火炊きすることが可能で、これも実演しました。

この実演に向けて、楽農学校OB会のメンバー6名が事前に3回集まって、簡単ご飯炊きの試行を繰り返し、使用できる袋や容器、米、水の量、火加減などを確認しました。野外なので、コンロの風よけにも苦勞しました。本番当日は、楽農OB会メンバー11名が準備から実演に奔走しました。



おかげで子供さんから大人の方まで、沢山の方々から、「こんな簡単なやり方があるのだね」とびっくりされ「災害時でなくても使えるね」、「おいしい〜!」、「釜炊きと同じ味だね」、と喜んでもらえました。

また、メンバーのから提案した野菜粉末のふりかけや岩塩での味つけも好評でした。さらに野菜や魚をジプロックで包んで、ご飯炊きと同時に炊いて、暖かい野菜や魚も食べられことも提示しました。災害時に不足がちなビタミンやたんぱく質などもこうして補給ができます。

楽農OB会の五島さんは、ニンジンや紫イモから作った有機ジャムも提供して好評でした。



当日、来場者は2000人を超えていたようで、会場にいろいろなブースを回り、消火訓練、搬送訓練や火おこし体験、心肺蘇生、炊き出し、非常食などの体験実演を楽しまれました。さらに、パフォーマンスステージでは、キッズダンス、コーラス、バンド演奏、踊り、さらにゲストとしてクラシック奏者、アカペラが出演されて、会場は大盛り上がりでした。この日は、防災とともに



に、改めて沢山の美味しい食べ物に囲まれている日本の幸せと平和を実感したことでした。

最後に、参加・ご協力いただいたOBの皆様にご感謝申し上げます。
文：浅井俊博

Facebook グループにご参加ください

農学校OB会では、会員同士が交流できるFacebookグループ「楽農学校OB会」を開設しています。参加ご希望の方は、isao@konishinbun.com (担当 小西) へ「Facebook 登録のお名前」「卒業したコース」「卒業年月」または「何期生か」を記載の上、下記のFacebookグループにて参加ボタンを押してください。確認が取れ次第、承認させていただきます。(Facebook内にて「楽農学校OB会」で検索して頂いてもOKです)

<https://www.facebook.com/groups/rakunouob/>

「野菜の楽園」のご案内

次回の野菜の楽園は4月26日(日)に楽農生活センターにて、下記のテーマ沿って開催されます。

《実践農家が伝授する虫がつかない美味しい有機野菜の作り方》

1. こうすれば土作りは簡単
2. 切り戻しなしに10月まで茄子を収穫する方法
3. 手頃な大きさのサツマイモをたくさん採るツルの植え方
4. 美味しいトマトをたくさん採る裏ワザ

その他、作物栽培の必須元素と人の健康との関係などについて。詳細に関しましては同封の別紙案内書をご確認の上、参加希望の方はFAX又はメールでお申込みいただきますようお願いいたします。 文：座長 五島隆久

平成27年4月1日付 兵庫楽農生活センター 職員異動のお知らせ

職名	転出者氏名	転入者氏名
総務課	センター長 泉谷 裕司	センター長 山崎 広治
	次長兼総務課長 東谷 眞吾	次長兼総務課長 馬田 茂
	参与 福間 幸男	楽農推進専門員 中村 剛造
"	職員 岸本 博子	職員 木村 好枝
楽農交流課	課長補佐 小林 恵子	課長補佐 河野 賢治
"	課長補佐 寺本 浩子	課長補佐 田中 寿樹
"	非常勤嘱託員 上田 光明	非常勤嘱託員 齋藤 喜和
楽農学校課	非常勤嘱託員 上田 光明	非常勤嘱託員 保久良 正夫
"	職員 廣澤 美佳	職員 柿木 由可利

ベジフルハッピー ☆ 春の訪れ「春系キャベツ」(アブラナ科)

原産地はヨーロッパ。英名 Cabbage (キャベッジ) とは“頭でっかち”をからかう古いフランス語から。

日本にキャベツが本格的に普及したのは明治末期から。東京銀座の洋食店が、日露戦争で人手不足の際、トンカツのつけ合わせにそれまでの温野菜ではなく簡単にできる生キャベツの千切りを考え出し、大好評となりました。

キャベツ特有の栄養素**ビタミンU (キャベジン)**が胃の粘膜を強化し胸やけや胃潰瘍の予防・改善効果がある水溶性成分なので、トンカツにピッタリ！(特に春系キャベツの中心の黄色い部分に多く含まれている)。他に**癌抑制成分のイソチオシアネート**(辛み成分)と、免疫強化の**ビタミンC**とでがん予防に効果的とされています。

春系キャベツは巻がゆるく葉が柔らかいのでサラダなど生食向き。繊維に垂直に切るとシャッキリ千切りが味わえます。



原稿大募集!



兵庫みどり公社兵庫楽農生活センター
〒651-2304
神戸市西区神出町小束野30-17
電話：078-965-2047
FAX：078-965-2659

【春キャベツの行楽弁当】

《材料》 4人分 (12個ほど)

- 米…2合
- すし酢…大さじ4
- 春キャベツ…6枚
- 梅干し…2~3個
- 白ごま…大さじ3
- 桜花の塩漬…適量
- 菜の花…適量
- ごごみ…適量
- 三つ葉…適量

《作り方》

- ①お米を炊いてすし酢を加えて混ぜ、粗熱がとれたらつぶした梅干し、白ごまをまぜ、40g程の俵型ににぎる。
 - ②キャベツは外側の葉を1枚ずつはがして、中央の芯を削いで薄い塩水をふってレンジで加熱し、水気を取る。
 - ③菜の花、ごごみ、三つ葉は塩茹でして水気を取る。桜花は塩抜きしておく。
 - ④②のキャベツで①のご飯を包み、キャベツの余分はカットし、③のいずれかを長さを調整してのせ三つ葉で結ぶ。
- 文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子



編集後記

今年の桜は短かったですが、皆様お花見できましたか？寒い寒いと思っていたらあつという間に汗ばむ季節に突入ですね、春の嵐が過ぎたら植付ラッシュです~(^_^;)

OB会だより編集担当：森本聖子