

## イベント情報 ～パレスチナの今・写真展～

12月2日から、まちなか交流館で「パレスチナの今・写真展」を開催します。HCCグループのフェアトレード部門「ねこのひたい」では、昨年度から、15年以上パレスチナの支援に携わってこられた「パレスチナ・オリーブ」から、無農薬のオリーブオイルやハーブ、小物などを扱ってきました。

今年の6月そして9月と、トルコからパレスチナへ物資を運んでいた民間の支援団体の船がイスラエル軍によって襲撃され、民間人が死傷する国際問題になったことは記憶に新しいことです。イスラエルによるユダヤ人国家の建設には、西欧諸国が深く関わっており、日本政府やJICAのパレスチナ支援も、間接、直接的にイスラエルへの支援となっています。

### ■フィルムで撮影しなければ

パレスチナ・オリーブは、イスラエルの経済封鎖により経済的に壊滅状態に置かれたガザ地区を中心に、女性グループによるオリーブオイルやオリーブ石鹸、籠などの生産を支援してきました。今回の写真展は、パレスチナ・オリーブの方々の



カゴの生産に取り組む女性グループ

ご厚意により、スタッフのみなさんが実際にパレスチナに渡航された際に撮影してこられた写真をご紹介します。デジカメでの撮影は、データが検閲の対象になるためフィルムでしか撮影できない状況で、こうした写真が見られる機会も少ないでしょう。ぜひ、お立ち寄りください。

## スタッフのひとりごと

今年はオーガニックコットンを育てるワークショップやオーガニックドリンク講習会など他にも色々なイベントを企画し、講師の方々をはじめ、サマザマな方を巻き込み充実した時間を過ごさせていただきました。それに加え、私事ですすが6月に実家を出、山奥の民家に引っ越したのですが、ねずみやゴキブリや多種多様な生き物との戦いを経験しながら気づけばいつの間にか11月！月日が過ぎ去るのは早いもんですね。こないだはキジが庭で死んでいました。キジ鍋としゃれこみたいところですが、畑に埋めさせて頂きました。まだまだ私もシティーガールのような感じです。(K)

夏から秋にかけて、音楽、絵や写真展、飲み物食べ物、しかも滋賀県からフィリピン、台湾、アフリカ、インドで、今度はパレスチナ。大津にいながらどこを走っているんだか、ってな感じで、毎週スタッフKと「どうやって生き延びるか」を考え続け、長距離大嫌いなのに長かった。。でも新しいスタッフMさんが入ってくれて、ちょっとは理性が効きそうな事務所です。みなさん遊びに来てね。(A)

## お知らせ！ from ねこのひたい

◎冬季限定のフェアトレードチョコレート入荷しました。口溶けの良さは折り紙付き！種類も豊富。

### <フェアトレードチョコレート3つのこだわり>

1. 極上の口溶けはスイス伝統の練り技術  
まるやかな口どけのヒミツは最大72時間の「コンチュ（練り）」たっぷり時間をかけて丁寧に作ります。
2. もちろん原料はフェアトレード & ピュア  
農薬を使わずに育てたカカオ豆やフィリピンの黒砂糖など、世界各地の小規模農家が豊かな自然の中たっぷりの愛情を込めて育てたフェアトレードの原材料を使用
3. 本物のチョコレートの証ココアバター100%  
一般的なチョコレートの多くは、安価な「植物性油脂」で代用しています。フェアトレードチョコレートは本物のココアバターを100%。

◎フェアトレードチョコの試食とバレンタインのスイーツづくりのワークショップが2011年1月29日開催。先着20名です。お早めに！(HP:<http://www.yuyu-kan.com/>)

◎どっぽ村の雑穀と豆のぜんざい入荷しました。ナチュラルなものにとってもこくがあります。レトルトなのでお土産にもどうぞ。

◎クサツパイオニアファームの新米（キヌヒカリの玄米と分づき米）入荷しました！

## 特集のライター、ご紹介

### ■お米直球勝負：山田拓哉さん

今年の2月からクサツパイオニアファームで働いています。この仕事に就く前は色々な職業を転々として一年ほどの海外旅行を経て2年前に帰国、現在は会社での仕事と平行して『やおよろず』の名前で野菜の生産販売をしています。不耕起、無施肥の自然農法を日々試行錯誤で取り組んでいます。

### ■しがの立ち飲み話：姉御さん

滋賀に移り住んで20年。自腹では滋賀のお酒しか飲みません（笑）近江舞子を終の棲家と決め、野菜を育て、鶏を飼い、酒の肴自給率を向上中。毎月第3日曜日に浜大津で滋賀の地酒を販売するのが一番の楽しみ！

### ■季節のゆるゆるレシピ：平山真紀さん

季節の野菜料理教室 Repos 主宰、季節の野菜、雑穀を使った料理教室、出張シェフ、レシピ作成など行っています。マクロビオテックインストラクター、グレイン（雑穀）マイスター、食育指導士、正食協会師範科卒業。ブログ『ゆるゆる♪マクロ』 <http://maki.chekipon.jp/>

# Love Letter from Human Life & Culture & Communication

## 特集 こめ、コメ、お米

新米がおいしくなって、食欲の進んだ秋だったでしょうか？今回の Love Letter from HCC では、「お米」をテーマに、3つの記事を集めました。

- ・その1・お米直球勝負！ 山田拓哉さん
- ・その2・やっぱりお酒・しがの立ち飲み話 姉御さん
- ・その3・今日のご飯は～季節のゆるゆるレシピ 平山真紀さん

「しがの立ち飲み話」と「季節のゆるゆるレシピ」は連載します。お楽しみに！

## イベント情報

12月2日からパレスチナの今・写真展開催です。

## お知らせ！

フェアトレードチョコレート、雑穀と豆のぜんざい、無農薬・有機の新米入荷！チョコのワークショップも開催です！

発行：NPO 法人 HCC グループ

連絡先：大津市長等2-9-1 まちなか交流館

電話：077-525-6674

HP：<http://www.yuyu-kan.com/>

会員は随時募集中です！

## その1・お米直球勝負！

### <はじめての米づくり>

今年の2月よりクサツパイオニアファームで働かせていただくことになり、春の苗床作りから秋の収穫までの様々な作業に携わりました。自分にとっては初めての米作りで、作業を通じて今まで普通に食べてきた米という作物を生産するという事のたいへんさを痛感しました。

### <汗まみれの有機栽培>

特に無農薬の有機栽培では、除草剤を使用しない為夏の時期の草刈は相当ハードな仕事でした。除草剤を使わなければこんなにも草の管理にエネルギー（体力も燃料も）が必要だということに驚きました。夏場の炎天下の中、草刈機を振っていると麦わら帽子の先から汗が滴りTシャツはもちろん靴下やパンツまでびしょびしょになるほどでした。また、春の苗作りでは、重い苗箱を地面に並べる為腰を痛めたりなど、体力的にきつい仕事が多いですが、自分にとって米作りは決して辛いものではありませんでした。

### <子どもに返ったような感覚>

日々の作業の中で色々な生き物に出会うことで子供の頃に戻ったような感覚になることもありますし、気候に一喜一憂し、自然のサイクルの中で生きていることを実感できるとてもやりがいのある仕事だと思っています。なによりもふと顔を上げた瞬間の空や山や森の風景を見たときそのことをいっそう強く感じます。また、食糧生産に関わることで今までよりも広い意味で食料の重要性を考える事も出来ました。今後も技術や知識の向上だけでなく生産を通じて色々勉強して行きたいと思えます。

\*まちなか交流館内のフェトレードショップねこのひたいではパイオニアファームの無農薬・有機栽培のキヌヒカリを入荷！  
ほどよいモチモチ感があってオススメです！

シマシマ

## その2・やっぱり日本酒。

### <「日本酒は好きですか？」>

この問いに「大好き！」と答えた人は、これまで出会った人の中では少数派です。

麴（こうじ）カビと酵母菌による並行複発酵という複雑な醸造方法は、世界でも類を見ない素晴らしい技術です。世界に誇れる日本酒！それなのに、どうして日本酒好きの人口は減ってしまったのでしょうか？

### <蔵元さんとの出逢い>

かくいう私も、若かりし頃は、ウイスキーやバーボン、ビール党。日本酒は宴会酒、ベタベタ甘い、二日酔いの元凶というイメージ。そんな私と日本酒の出会い、滋賀県に引越してきて数年目。市民活動で知り合った人に紹介された高島市マキノ・吉田酒造の酒蔵の中でした。

初めてお会いした蔵元さんは、伝統技術の継承者そのもののイメージで、むっつりと仁王立ち!! 軽い気持ちでお邪魔した私と友人は先生に叱られた生徒状態。恐る恐る試飲させていただく中に、「雪花」純米吟醸・生というお酒がありました。口に含むと何とも言えない優しい甘さと旨味！飲み込むとすうっと甘さが消えて、口中には上品な香りだけが残っています。

「これが日本酒!!」驚きでした。これまで飲んできた日本酒ってなんだったのでしょうか？

この出会いが、日本酒のイメージを変えたのは言うまでもありません。こんな美味しいお酒を造るお蔵が、なんと滋賀県には50歳以上（現在は43歳）あると伺い、酒飲み魂が揺さぶられます。こうして滋賀の日本酒の虜になった友人と私は「滋賀の日本酒を愛する・酔醸会（よいかもかい）」を立ち上げ、美味しいお酒の探求と普及に今日も琵琶湖の周りを東奔西走しております。（続く）

## その3・今日のご飯は。

### <圧力鍋で炊く小豆玄米ご飯>

#### 材料

玄米 3カップ 小豆 1/2カップ  
水 4カップ 塩 3つまみ

#### 作り方

1. 玄米と小豆をやさしく拌み洗いする。
2. 1をざるにあげ30分水をきる。
3. 圧力鍋に2と水を入れ強めの中火にかける。沸騰したら塩をいれ蓋をする。
4. 圧力がかかったら、1分強火→30分弱火→火をとめ15分蒸らし→蓋をあけて天地返しする。（炊き時間は圧力鍋により異なります）

\*腎臓は冬に最も活動します。冷えに最も弱い臓器です。冬の気を取り入れる小豆、海藻などをとりいれましょう。腎臓と類似する食べ物である小豆は、昔から腎臓の薬として用いられてきました。むくみ、冷え、高血圧の予防にもなります。冬にできる根野菜は、エネルギーの蓄積量が多く身体を芯から温めてくれます。

### <ごぼうとこんにやくの味噌煮（4人分）>

#### 材料

ごぼう（ささがき）：200g こんにやく：1枚  
長ネギ（ぶつぎり）：1本 だし：1カップ  
豆味噌：大さじ2 ごま油、しょうが（千切り）：適量

#### 作り方

1. こんにやくは塩もみして下ゆでし、一口大にちぎり乾煎りして水気をとばす。
2. なべに油をいれ、ごぼうをいれアクをとばすように炒りつける。
3. 2のごぼうの土臭さがなくなったら、1のこんにやくをいれ長ネギもいれ炒めあわせる。
4. 3にだしをくわえごぼうがやわらかくなったら、溶かしたみそをいれ煮汁が少なくなるまで煮る。
5. 最後にしょうがをいれ出来上がり。

\*ごぼうは、ごはんの腸にへばりついたご飯の粘りを掃除してくれます。こんにやくも腸の掃除屋さんです！