

放射線に負けない食生活の知恵

<鉄火味噌>

材料

干大根 30g 菊菜半束 ニンニク 1/2片 白葱 1/2本
作り方

1. ごぼう、人参、蓮根、生姜はごく細かいみじん切り。
2. フライパンに油を温めてごぼうをよく炒め、人参→蓮根の順にそれぞれよく炒めながら加える。
3. 3種ともしっかり火が通ったら鍋の端に寄せて、空いたスペースに油を入れ温める。
味噌を入れて、具とよく混ぜ合わせ弱火で気長にさらっとなるまで炒める。
(かなり根気がいりますが、火をいれてどンドン陽性にする大事な作業です)
仕上げに生姜を加える。

- * 連日のニュース・・・被災地の方たちの事を思うと、心が痛くなる日々です。同時に、こうして普通に生活させてもらっている事に感謝せずにはいられません。でも、原発、放射能汚染は人ごとではありません。そこで、放射線にまけない食生活の知恵をマクロビオテック的にお伝えします。

放射線の性質はものを透過して遠くに広がろうとする強力な拡散性です。これはマクロの考えかたの「陰陽」では「陰性」と見ることができます。(陰性の性質は冷やす・ゆるめる・溶かす・ひろがるです。)これに対抗する体を作るには「陽性」の食材をとることです。そして、見えない放射線には見えない菌。つまり発酵食品が大きな鍵を持っていると思います。伝統製法の味噌や梅干、しょうゆ、漬物の発酵食品です。その中でも マウスを使った実験で味噌の中にある成分が、放射能物質を体外に排出する作用があることを実証されたそうです。そして発酵食品に含まれる、アミノ酸やクエン酸、ジコピリン酸などの酸も放射線を排出する力があります。

チェルノブイリ原発ではその効果を知り大量に味噌が輸出されました。そして長崎の爆心地に近い病院でも味噌を食べた方が原爆症がでなかったという話もあります。あと、海藻のヨードも放射線の害から身をまもる働きがあります。玄米を火で焼きしめて陽性化した黒炒り玄米や、梅干の黒焼き、鉄火味噌、ごま塩もお勧めです。

すみにおけない・いいお店 Caravan

京阪三井寺駅から徒歩3分の、かばん工房です。

ガラス張りの店内には、色とりどりのオリジナルのかばんのほかにも、サボテンなど多肉植物を並べて販売しています、また最近ではカフェスペースもできました。

当店では、オーダーメイドでかばんを作っています。50種類のかばんの形と20パターンを持ち手、そして約200種類ある布生地から好みのものを選んで組み合わせることができます、またオプションでサイズをかえたり、ポケットをつけたりもしております。一番心ときめくひとつを選んで、毎日の相棒にしてください。



Caravan: 月、火、金、土 12:00-19:00

浜大津3丁目8-3 tel:090-3650-8420



ライターのご紹介

■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。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/>

スタッフのひとりごと

無事に12回目の定期総会を終えて、本格的に23年度の事業に入ります。今年度こそは、HPをリニューアルして・・・などと考えておりますが、いつになることやら。(A)

Love Letter from Human Life & Culture & Communication

特集 春・間近

- ・その1・今年度の事業とスタッフの豊富な抱負
浅野、甘中、前井
- ・その2・放射線に負けない食生活の知恵
～季節のゆるゆるレシピ～ 平山真紀さん
- ・その3・すみにおけない・いいお店
Caravan

「しがの立ち飲み話」と「季節のゆるゆるレシピ」は連載です!

お知らせ!

フェアトレードチョコレートをどうぞ!

*** HCCグループのHPリニューアルします!! ***

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.npo-hcc.org/>

会員は随時募集中です!

2011年度の事業紹介とスタッフの豊富な抱負

<今年度の事業は3つの柱で>

HCC グループの代表に就任して3年目に入ります。今年度の事業は、中心市街地の活性化（浜大津観光協会との共同によるまちなか交流館の委託管理）、フェアトレード事業、グリーンツーリズム事業（海外からのインバウンド）の3本をメインに行います。

中心市街地の活性化では、ナカマチ商店街の賑わいづくりとしてさまざまなイベントを企画しています（交流館発行のWatsu Walkerをぜひご覧ください）。特にこの1月から、子育て中のお母さん向けのイベントとしてヨガ教室を開き、5月からは世界の子育てを紹介する講座など充実してきています。また秋にはナカマチ商店街での映像祭を予定しています。

フェアトレード事業はカンボジアの子どもの就労支援をしている団体などもネットワークができ、商品もますます充実してきました。また「フェアな社会づくり」について広く知っていただくためのイベントとして、今年もコーヒーの入れ方WSや写真展などを開催します。

グリーンツーリズム事業は、一昨年の海外からのインバウンド（誘致）を進めていきます。東北での震災があり、日本への渡航数が減ってきていますが、台湾の会社との事業連携を模索していく予定です。

<パワフルな応援団とスタッフに引張ってもらって>

こうしたてんこ盛りの事業を可能にしているのは、一緒に事業を進めてくださる地域の方々、民間企業や行政の方々のおかげです。いつも感じるのは、団体ではなく魅力ある個人としておつきあいしていただいているということです。

そしてパワフルなスタッフには頭があがりません（いつも無理を言ってごめんなさい！）。みんな結構マゾなのか、いつもゼイゼイ言いながら楽しんでくれています（と信じて。。）。そして、いつも嬉しいなあと思うのは、事業を、自分たちにとっても、市民の方々にとっても楽しいものにつくりあげていくか、ということをお話で話ができることです。

それにしても、みなさんとってもタフで、いつかわたしが倒れるのでは、そのときは、みんなで介抱（＝蹴り倒して）ください。（浅野）

<無農薬野菜も取り入れてフェアトレード>

汗ばむ季節になってきましたね。冬が大嫌いな私にはありがたい季節到来です。

とあるインディアンを借りると「冬があるから春のありがたさを感じる」当たり前のような言葉ですが、昨年山の中に引っ越した私は初めての山中の冬を経験して、その言葉の意味を痛感しました。それでも暖をとれる家があるのはありがたいことです。思わず被災地が頭をよぎりました・・・

さて、「フェアトレードショップねこのひたい」からご案内です。農薬・化学肥料不使用の野菜「やおよろず」の美味しい季節の野菜の販売を始めました。滋賀県は草津の大地で育てられた野菜、早くも大人気です！季節の野菜を少量ずつ入荷しているので、いつでも新鮮な状態でお届けできると思います。

季節の野菜には、夏は体を適度に冷やし、冬は暖めてくれる効果があります。季節の野菜を食べて・適度な運動・冷暖房にたよらない生活を心がけていれば自然と節電しながら、自分の体も整えられますね。何よりも旬の野菜は美味しい！

美味しいものを美味しいときに頂いて、大地の恵みに感謝して生きたい今日この頃です。（甘中）



品揃えも充実のフェアトレードショップ
お野菜も少しずつ増やしていきます。イベントにもぜひご参加くださいね。

<国際交流の子育て支援でまちなか活性>

早くも梅雨入り、台風も来てしまいました。この梅雨がかわるとまた猛暑なんですか。今年の夏は冷房に頼らず工夫を凝らそうというムードが日本全国にあります。我が家でも毎年ゴーヤのカーテンにはじまり、行水、風鈴、扇風機、竹シーツなど、いろいろ武器(?)を取り揃えています。それでも狭い集合住宅で暑さがこもり、冷房には頼らずにおれません。もっと工夫の余地があるのかもしれない。



外国の子育てを聞く茶話会
子育て中のお母さんが気軽に集まれる機会をつくって住みよいまちづくりをお手伝い

さて、交流館に来て約9ヶ月、国際色豊かなイベントが多く胸が躍ります。昨年度はフィリピン、台湾、インド、パレスチナ、今年度はカンボジア、パキスタン、パレスチナ、アフリカ、ハンガリー、ドイツ、中国などなど。近年海外旅行にめっきりご無沙汰の私ですが、このように多国籍な職場なので、頭の中で旅気分を味わわせてもらっています。

この春からは新企画（外国の子育てを聞く茶話会）を担当させていただいております。打合せで遠出したり、お話を聞いて励まされたり・・・役得やなあと思います。イベントに参加してくれた方にちょっとでも面白い！と思ってもらえたら、そして、興味ある方を一人でも巻き込めたら(!)と思います。（前井）



海外からのグリーンツーリズム
今でも台湾の方と地元の方との交流が続いています。事業化がんばります。



スタッフの懇親会（女子会?）

