



—淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん—

発行日 2012年12月1日

月刊

ポケットあわじ



よっしゃ！今日はちりめんじゃがー♪

給食おいしいなあ・・・

全校生がランチルームで給食タイム

牛肉・玉葱・白菜・葱・もやし・米が市内産

地産地消な給食メニュー 安乎編



「おあがりなさい」と安乎小6年生の給食委員さんが声を掛け「いただきます、ありがとう」と全校生がランチルームに響き渡る大きな声で返事をして給食が始まります。

洲本市教育委員会の学校給食では熱心に“地産地消”に取り組んでいて栄養教諭さんや栄養職員さんが毎月地産地消メニューの日を二回設けています。また、一般公募の“みんなで作る学校給食メニュー”も献立になり楽しい給食タイムになっています。

安乎小学校には、給食センターがあり主に3人の職員さんが、安乎小学校の122人分と安乎中学校の63人

分と中川原小学校の49人分の計234人分を調理しています。取材の日の献立は、すきやき丼とちりめんじゃがー(数年前に安乎小の児童が考案したメニュー)とたくあんと牛乳の豪華バージョンでした。ちりめんの中には、小さなたこやいかも混じっています。



うまいっ

すきやき丼



洲本酪農の牛乳

たくあん

ちりめんじゃがー

ちりめん・キャベツが市内産



見つけた子どもは楽しそうでした。地元ならではの食材を使った献立の豊富さに感心し、また子どもたちが喜ぶ献立の勉強になりました。

この日5年生は、家庭科の調理実習で給食とは別にご飯を炊き味噌汁を作り、班別に材料を調達し調理をしました。安乎ならではの、自家製の米や野菜を用意した班もあり、地産地消か？持参自消か？自産自消か？自賛自笑か？と四字熟語がたくさん思いつくような楽しい昼食(給食)になっていました。また、低学年では野菜作り、高学年では米作り、毎年さつまいもの収穫と給食以外にも食材の学習があり自然の恩恵を受けていることを感じました。海のもの、山のもの、食材豊富な淡路島の美味しい給食は、全校生の「ごちそうさま」で終わります。満腹・完食の子どもたちの笑顔が印象的なランチタイムの取材でした。



給食当番

応援隊：田村 ひろ子

今の特集 地産地消 地産自食 ～地元で産み出し自分で食す～

- P.1 地産地消な給食メニュー 安乎編
- P.2 地産地消な給食メニュー 広田編・てっちり・イノブタ鍋
- P.3 淡路島の温野菜 アンチョビ クリームデ ィップ (ベルデ) ゆめごはんセット(宙)

もくじ

- P.4 郷土料理 (ちょぼ汁・押し寿司)
- P.5 産直市場 (株)フローラルアイランド・さんちゃん市
- P.6 淡路文化会館・淡路消費生活センターからのお知らせ
- P.7.8 淡路の文化活動・イベント情報

今月の題字 絵手紙講師 緒方 信子さん



子どもに大人気!



地産地消な給食メニュー 広田編



栄養士 森先生に教わった地元食材を使ったメニュー

ばち汁

南あわじ市でおなじみの給食メニュー「ばち汁」をご存じですか？「ばち汁」のバチとは特産品のそうめんを竿に干して乾燥させる際にできるフシのこと。少し太くなったその先が三味線のバチに似ていることからこの名前がつけられたそうです。お醤油ベースのだしにお好みの野菜やきのこを入れ

て煮、最後に乾燥したバチと溶き卵を加えるだけです。そうめんから出る塩気と粘りがちょうどよく、少しトロとしたおつゆで、体がとても温まります。

子ども達に「ばち汁好き〜？」と尋ねるとほとんどの子どもが「はい」と手を挙げてくれました。懐かしい給食を思い出しながら、ご家庭でもぜひ「ばち汁」をお楽しみください。 応援隊:水田 未央子

地元の鶏肉を使った人気メニュー!



おまけのレシピ 鶏肉の朝鮮焼き

- ① 鶏もも肉に下味（にんにくのみじん切り・砂糖・しょうゆ・ごま油・一味唐辛子）をつけ20分ほどおく。
- ② ごまをまぶしてフライパンで焼く。



冬の味覚の王様

冬はてっちり(ふぐちり鍋)で温まりましょう。



てっちりは、女性に嬉しいコラーゲンがたっぷり含まれています。みんなで鍋を囲むと自然に団らんができて、和やかな雰囲気〜。

淡路島は、3つの海峡に囲まれていて、潮流にもまれて身が抜群に締まった天然とらふぐが獲れます。また、福良産の3年とらふぐは、独特の旨味と食感で温かな時間を演出してくれます。少し高価ですが、やっぱり淡路島のとらふぐのおいしさは、格別です。心も体も温まりますよ〜♪

てっちりを美味しく作るコツ

- ① 昆布を沸騰直前に取り出し、先にふぐのアラでだしをとります。
- ② 野菜やふぐの切り身を入れて煮ます。
- ③ ひれ酒を呑みながら、家族や友だちと鍋を囲んで「わっはっはあー」と笑いながら食べます(笑)



応援隊:竹代 結

てっちり

三原平野で育った白菜とイノブタであつたまろう!



イノブタ鍋



お家で淡路産の物を食べよう。スーパーのお肉屋さんで気になっていた食材のイノブタ(淡路ポークと書かれています)を使って淡路の白菜、しいたけ、ほうれん草、淡路うどんでお鍋を作りました。お肉は野生のイノブタではなく牧場で育てられているので、普通の豚肉より脂も匂いも少なく柔らかく甘みも感じられ、とっても美味しかったです。お野菜も素材の味が活かされパクパク食べられました。脂がないのであっさりとするつる食べられますよ。ちょっと淡路の食材にこだわっておいしいものを家で楽しんでみませんか?

イノブタ鍋を美味しく作るコツ

- ① お鍋に5センチ幅に切った白菜を木の年輪のように立てて入れ、その間にイノブタの薄きり肉、しいたけの薄きり、ほうれん草をバランスよく押し込むように入れてセットします。
- ② 最初はお水を入れずに蓋をして蒸し煮します。
- ③ 淡路島で育ったなるとオレンジで作ったポン酢でいただきます。
- ④ 一息ついたところで和風だしとお湯をたして淡路うどんと残しておいた、お野菜とお肉をいれて煮ます。 応援隊:坂本 厚子



淡路島の温野菜 アンチョビクリームディップ

こだわり野菜でイタリアンな一品を・・・
家庭でも簡単に楽しめる地産自食のメニューを料理人の橋本賢治さんに紹介いただきました。



料理人 橋本 賢治さん



節感のある地元食材を素材の旨味を活かしながら、イタリアンテイストにアレンジして提供するよ
う普段から心掛けているそうです。

新鮮な野菜にアンチョビクリームを添えるだけのシンプルな料理ですが、アンチョビの塩気が適度に効いていて食べ始めると止まりません・・・。サラダとも少し違うイタリアンな一品です。

今回の料理は、秋から冬にかけて「シェフの気まぐれ黒板メニュー」として提供されていますので、タイミングが良ければお店でも楽しめます。 応援隊: 栄 宏之

地元野菜は“無農薬にこだわる”淡路島西洋野菜園(南あわじ市市)と“安心・安全な農産物を提供する”木田ファーム(洲本市五色)を中心に仕入れられており、季

ベルデ 洲本市栄町
TEL 080-4648-6161



アンチョビクリームディップのレシピ 温野菜

アンチョビ90gと生クリーム200gを一緒にホイップし、塩・コショウであえる・・・だけ

季節の野菜をポイル。今回は・・・
小カブ・紫芋・黄色インゲン・ミニ人参・玉ねぎetc



島の旬野菜中心ランチ。1日限定10食

島の旬野菜がたっぷり 宙のゆめごはんセット

淡路島出身の店主赤松さんが経営するゆめカフェ宙では、島内産の旬の野菜を中心にした日替わりランチが好評です。この「ゆめごはんセット」は、1日10食限定！地元産の野菜がたくさん使われ、ジャガイモを使ったキッシュなど素材を活かしたメニューになっています。具たくさんスープと食後にコーヒーがつきます。他にも、鮎原産の古代米を使った特製カレーライス、淡路島の玉ねぎをふんだんに使い、大人ばかりでなく、子どもにも(甘口に変えてくれるので)人気です。手作りベーグルを使ったベーグルサンドも、もちっとした食感と中に挟んだチキン、ソースがマッチして抜群です。ランチタイムには、食後にプラス150円で好きなミニスイーツがつきます。スイーツに使う卵は全て北坂養鶏場の卵です。食材は、ドレッシングに至るまでこだわりの地元産。店内は、座敷とテーブル席があり、子ども連れや足の不自由な方でもゆったりとした時間を過ごすことができます。「田舎かん」が流れる、あわじまカフェにぜひぜひ来てみませんか？

今回は・・・さつまいものごはんおにぎり・アジとほうれん草のキッシュ
冬瓜のほかほかしょうがスープ・原木しいたけとしめじのオイルマリネ
地元産サニーレタスとからし菜のサラダ・コーヒー



手作りベーグルサンド→
鮎原産の古代米を使った←特製カレーライス

古民家風の店内

プラス150円でミニスイーツ付き

子ども連れでも安心



ゆめカフェ宙(おおぞら)
TEL 25-8086
営業時間11時~18時 火曜・水曜定休

洲本市中川原町
中川原92-1

応援隊: 三宅 恵理子



12月11日~1月末までは冬季休業になります。

ちよぼ汁の思い出・・・

今から約35年ほど前長女を出産。里帰り出産の初孫誕生でした。淡路島から主人と義理の母が現在の養父市にお祝いに来てくれました。黒い豆とお団子の入った『善哉仕様の汁』を小瓶に入れて。「産後の疲れをとる甘いお土産」と飛びつきました。その時の感想は皆さんの想像通り。「コーヒーと思って飲んだら醤油か〜！」というくらいの衝撃でした。その後淡路で暮らすようになりその意味も分かった今では、懐かしい思い出です。

元小学校教員ですが、今では学校給食のちよぼ汁もずいぶん工夫され子供たちも「おいしい」と喜んで食べるようになりました。かつては、食べられなくて泣き出す子もいたのも懐かしい思い出です。
応援隊：村上 紀代美



ちよぼ汁食べたけ。お乳よあ出て、悪い血いおろすねんさかい、さばあってちよぼ汁食べなよあ。

淡路島の郷土料理と言えば、ちよぼ汁！ベテランおばあちゃんを作るちよぼ汁の食材は、100%自家製。田んぼで作ったもち米からできた団子、畑でつくったささげ、里芋の茎を干して作ったずいき。どの食材も自家製です。
ちよぼ汁は産後によく食べられますよね。島外から来たお嫁さん達は、産後姑さんから“ちよぼ汁の洗礼”を受けます。お世辞にも「美味しそう」に見えないちよぼ汁に島外から来たお嫁さんたちは困惑します。「黒くてドロとして食べるのに勇気がある」「ぜんざいみたいに見えるのに甘くない(-_-;)」など戸惑う人が多いようです。淡路に住んでいる皆さんはちよぼ汁、好きですよね？

お嫁さんのカミングアウト



押し寿司

結婚式やお祭りなどお祝いのご馳走としてつくられていた押し寿司。最近では南あわじ市のイベントなどで郷土料理として振る舞われているようです。



すし飯の上に具をいれる。さらにすし飯をかさね、その上に酢でしめた地魚と紅シウガを飾り、ギュッと押す。

魚釣りが好きな人が身近にいたら、新鮮な魚をたくさん貰えることがあります。いただいた魚は新鮮なうちに料理をします。刺身・煮つけ・焼き魚・そして酢漬け。押し寿司は、酢でしめた地の魚・すし飯・具材のハーモニーが絶妙な郷土料理です。押し寿司を頬張ると、少し甘めに味付けされたすし飯の間からじっくり炊いた畑のゴボウや人参などの具の旨みがジュワァ〜っと口の中に広がります。香ばしい地ゴマの香りも食欲をそそります。酢めした地魚や紅シウガ・卵焼きは、お寿司から剥がして味わうのがおすすめです。
今年の年末年始は、帰省してきたお客さんに郷土料理でおもてなしをしてはいかがでしょうか？懐かしい味に誘われて、懐かしい思い出話ができそうですね。
川原 雅代

新鮮な野菜・果物・花



TEL 0799-75-2387

年末年始の休業日 12月30日午後～新年1月3日



花

淡路島の温暖な気候の中で自然の恵みを

東浦の産直市場といえはここ!

(株)フローラルアイランド

いっぱいを受けた農産物を地元の人や観光客に食してもらい「あーおいしかった」の言葉を聞きたくて、毎日100名程度の生産者が朝どりの旬の野菜・果物・花を出荷しているのが、道の駅・東浦バスターミナルパーク内の農産物直売所(株)フローラルアイランドです。

朝8時45分搬入開始後、夕方6時閉店までに残った商品を全部引き取るシステムのため、毎日新鮮な商品を消費者の皆様にお届けできるのです。

お店の中に一歩足を踏み入ると新鮮な野菜・果物・花のオンパレード。農家の人達が丹精をこめて作った品物には、すべて生産者の名前が添付されていて、「私が作りました」と胸をはっているようでした。そこからも



安心して買ってもらいたいとの努力がうかがえます。淡路島も高齢化しつつありますが、ベテランの生産者は買ってもらえる喜びで明日への希望につながり日々努力しています。会員(約200名)は、農業の初心者からベテランまでいますが、切磋琢磨しながら皆さんに喜んでいただける品物を栽培し出荷しています。

皆さまも一度(株)フローラルアイランドに足を運んで色々な花・野菜・果物に出会ってみませんか?

応援隊: 廣岡 ひろ子



地元の利用者が多い産直市場

地産地食といえはまず思い浮かぶのはココ!というくらい地元で根付いて利用されているのがイングランドの丘入口にある「さんちゃん市」です。平成13年の開業以来、年中無休で旬を迎えた採れたての野菜や果物をたくさん並べています。最近は日曜朝市など地元の野菜を売る機会が増えていますが、そのまさにさきがけ!観光客よりも地元の人利用が多いことから扱っている品物の質の高さがわかります。そんな旬の野菜や果物は、現在90名の地元会員さんが丹精こめて育てたものばかり。あふれるほどの商品も閉店前にはほとんど売り切れるそうです。会員さんをまとめる会長の北条さんはそのよさを「なんととっても安心・安全やな。」と語

イングランドの丘入口

さんちゃん市



お米のコーナー



その場で精米できます!

り、副会長の西岡さんは、「旬よりちょっと早めに出せるように考えて種をまいているけどうまいかないこともあるで。」と苦労話もちらり。野菜の少ない時期にもまったく無くならないような工夫もされ、スーパーに並ばない様な珍しい「むかご」「うこん」「冬瓜」なども取材日に売られていました。

一番の売れ筋は玉ねぎとお米だそうで玄米はその場で精米ができます。年末年始も31日は17時まで、元旦は朝11時から営業。野菜はもちろんうらじろ、しめ縄、だいたいなども並ぶそうです。作った人の顔が見える安心安全な作物をさあ!買いに行きましょう。

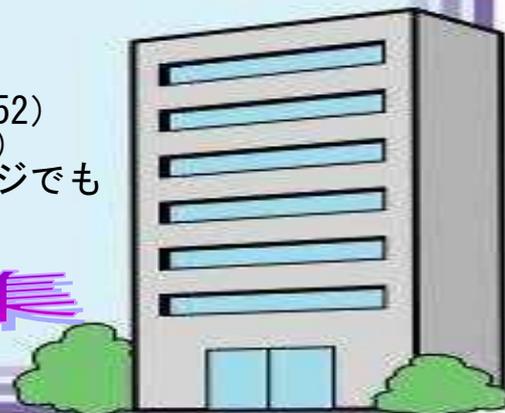


★淡路文化会館からのお知らせ★

放送大学では、平成25年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。
 放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。
 働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。
 心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は2月28日まで。
 資料を無料で差し上げています。
 放送大学兵庫学習センター（☎078-805-0052）
 姫路サテライトスペース（☎079-284-5788）
 までご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けております。

**放送大学
4月生募集**



★淡路消費生活センターからのお知らせ★

多重債務者相談強化キャンペーン

無料相談会を開催します！

**債務整理・こころの相談
(無料・予約制)**

兵庫県多重債務者対策協議会では、借金でお悩みの方を対象に『無料相談会』を開催します。
 こころの相談にも対応しますので、お困りの方はこの機会にぜひご相談ください。

借金の返済に追われて、税金、公共料金、国民健康保険料、授業料、家賃を滞納している。

借金を何とかしたいが、どうしたらいいのかわからなくて途方に暮れている。



開催日：平成24年12月9日(日)
 時間：13:00～16:00
 会場：洲本総合庁舎 会議室
 (洲本市塩屋2-4-5)
 予約先：淡路消費生活センター
 0799-26-3360

1人で悩まず、勇気を出してまず相談しましょう。

兵庫県淡路消費生活センター 商品や契約についてお気軽にご相談ください。

◇消費生活相談・多重債務相談 電話0799-23-0993

9:00～12:00 13:00～16:30 (土日祝日・年末年始は除く) (電話受付)



イベント・インフォメーション

所	イベント	日時・会場	料金・問合せ先
淡路島 国営明石海峡公園 〒656-2307 淡路市南鶴崎8-10 TEL 0799-72-2000 FAX 0799-72-2100	お餅つき体験	12/22 (土) 11:00~15:00 (無くなり次第終了)	参加費無料 ※別途入園料・駐車料金必要
	お正月のしめ縄飾り作り体験	12/22 (土)	材料代300円 ※別途入園料・駐車料金必要
	あわジオフェスティバル 淡路島内で出土した弥生時代の遺物の展示や体験イベントなどを実施	12/22 (土) ~1/14 (月・祝) 12/31・1/1は休園	イベントにより異なる ※別途入園料・駐車料金必要
兵庫県立 淡路夢舞台温室 「奇跡の星の植物館」 〒656-2306 淡路市夢舞台4 TEL 0799-74-1200 FAX 0799-74-1201 10:00~18:00 (最終入館17:30) 12/1~9の土日と 12/10~24は21:00まで (最終入館20:30)	クリスマス フラワーショー2012 -世界でたった一つの ホワイトクリスマス-	11/23 (金・祝) ~1/14 (月・祝)	入館料 大人600円、 65歳以上300円、 高校生300円
	ミュージックイベント クリスマスパーティー2012	12/22 (土) ~12/24 (月・祝)	参加費無料 ※別途入館料必要
	コケダマのお正月飾り教室	12/15 (土) ~16 (日) 12/22 (土) ~24 (月・祝) 11:00~、14:00~	参加費1200円~ (使用する植物により異なります) ※別途入館料必要
洲本市文化体育館 〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17 TEL 0799-25-3321 FAX 0799-25-3325	食のブランド「淡路島」 物産展	12/9 (日) 12:00~17:00 メインアリーナ 「しおさい館」	無料 【問】0799-26-2097 (食のブランド「淡路島」 推進協議会 小田垣)
	淡路島古事記編纂1300年記念事業 オープニング演奏 二十五絃箏による神語り 大和のまほろば	12/9 (日) 開場12:00 開演12:30 文化ホール「しばえもん座」	無料 【問】0799-25-3321 (洲本市文化体育館)
	淡路島古事記編纂1300年記念事業 NHK交響楽団室内合奏団 名曲コンサート	12/9 (日) 開場13:30 開演14:00 文化ホール「しばえもん座」	4000円 (全席指定) ※当日500円増 ※未就学児童入場不可 【問】0799-25-3321 (洲本市文化体育館)
洲本市 市民交流センター 〒656-0054 洲本市宇原1788-1 TEL 0799-24-4450 FAX 0799-24-4452	くらしの講習会 お正月鉢の寄せ植え	12/22 (土) 13:00~	受講料500円 材料費2000円 ※要予約 【問】0799-24-4450 (市民交流センター)

兵庫県が、1対1のお見合いの機会を提供します。

- ★会員同士の合意が得られた場合、出会いサポートセンターでお見合いします。
- ★3人のサポーターが、あなたの出会いをお手伝いします。

素敵な出会いを見つけよう

はばたん会員募集中

〒656-0021 洲本市塩屋2-4-5洲本総合庁舎 1階
●TEL (0799) 24-2717 ●FAX (0799) 24-2810

●受付日時 火曜日 ~ 土曜日 9:00~17:15

※センター休館日: 日曜日・月曜、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)



ギャラリー・インフォメーション

所	イベント	日時・会場	料金等
淡路文化会館 〒656-1521 淡路市多賀600 TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400	第4回「協生」あわじ障害者美術作品展	11/27(火)～12/9(日) 9:00～17:00 ※展示室、県民ギャラリー	鑑賞無料
	第34回淡路文学作品展	12/11(火)～12/27(木) 9:00～17:00 ※展示室	鑑賞無料
	ちづる・怜子の親子展	12/11(火)～12/16(日) 9:00～17:00 最終日は16時まで ※県民ギャラリー	鑑賞無料
	木彫わたし流2012	12/18(火)～1/6(日) 9:00～17:00 12/29～1/3は休館 ※県民ギャラリー	鑑賞無料
洲本市市民交流センター 〒656-0054 洲本市宇原1788-1 TEL 0799-24-4450 FAX 0799-24-4452	第8回久留米敏仁写真展 山野の花たち	12/5(水)～12/27(木) 9:00～21:00 最終日は17時まで 月曜休館 ※アールギャラリー	鑑賞無料 【問】0799-24-4450 (市民交流センター)
南あわじ市滝川記念美術館 玉青館 〒656-0314 南あわじ市松帆西路1137-1 TEL 0799-36-2314 FAX 0799-36-5408	～生誕150年記念～ 田中正平展	～1/14(月・祝) 9:00～17:00 入館は16:30まで 月曜休館(12/24開館、翌日休館)、12/28～1/3休館	大人300円 高大生200円 小中生100円 ※小中生は「ココロカード」「のびのびパスポート」利用可
松本ひづる陶展		12/21(金)～12/23(日) 10:00～17:00 ※東浦サンシャインホール	無料 【問】090-4459-1498 (松本)

編集だより



今月号はいかがでしたか？さて皆さま、アルファ祭に行ったことがありますか？淡路景観園芸学校の学校祭です。今年は11月3・4日に開催され、初めて姫路おでんで出店デビューしました。おでんは、卵・こんにやく・大根・ちくわ・厚揚げの5点で、もちろん地産地消を目標に材料を仕込みました。残れば各自お持ち帰りです。学生さんたちのピザや牛丼、花苗・野菜・みかんなどの手作りの品物も好評で、お昼すぎには完売間近でした。“淡路島公園を楽しもう会”の燻製チーズは予約制でした。もちろん私たちの姫路おでんも完売！生姜醤油が珍しかったのかな！来年は、皆さんでのぞいてみてはいかがですか？



応援隊：岡 まさよ

「ポケットあわじ」は、毎月3,000部発行し、応援隊の手により、島内各市の庁舎・公民館・商業施設など約240カ所に無料配布しています。

淡路文化会館のホームページ【<http://www.eonet.ne.jp/~awaji-cc/>】でご覧になると、カラー版でお楽しみいただけます。読者の皆さまからのお便り、まちの情報をお待ちしています。下記までお気軽にどうぞ！

(発行) 淡路生活創造応援隊
 淡路文化会館
 〒656-1521 淡路市多賀600
 TEL 0799-85-1391
 E-mail a-pocket@hyogo-ikigai.jp

