

# 春・太陽を感じるレシピ

## <切干大根と菊菜のナムル>

### 材料

干大根 30g 菊菜半束 ニンニク 1/2片 白葱 1/2本  
酒大さじ1 醤油小さじ2 塩小さじ1 粉唐辛子少々  
刻み細ねぎ大さじ2 白ゴマ小さじ2 ゴマ油大さじ1.5  
てんさい糖(きび糖) 小さじ1(切干大根が甘ければ不要)

### 作り方

1. 干大根は水で柔らかくもどし、水気を絞って食べやすい長さに切りほぐしておく。(戻した水はお味噌汁などに入れると、うまみも栄養もとれます)
2. 菊菜はさっとゆがく。(香りが残るくらい) ニンニクはみじん切りに、白ねぎは粗みじん切りにする。
3. フライパンにゴマ油とニンニクと白葱を入れ中火にかけ、香りがたってきたら切干大根をいれる。
4. 3に油がまわったら、醤油、塩、酒、てんさい糖をいれ炒め合わせ、火をとめて菊菜を合わせ器にもる。
5. 刻み細ねぎと白ゴマをふる。

★光をたっぷり浴びた乾物をとりましょう。骨が丈夫になり、コレステロールや血糖値が下がり、肥満を予防する効果もあります。光不足でもたらす様々な症状(うつ病など)軽減します。ただ最近は機械乾燥のものが多いので、使うまえに天日干ししてあげるといいです。菊菜の香りは気を沈め、溜まった毒を出してくれます。薬味は身体を温め血流をよくします。

## <スイートベジタブルドリンク>

### 材料

玉ねぎ 60g 人参 60g かぼちゃ 60g  
キャベツ 40g 水 6カップ

### 作り方

1. 鍋に水をいれ強火で沸騰させ、細かくみじん切りにした野菜をすべていれ、再度沸騰さす。
  2. 1を中火の弱火にしてゆらぐ程度に15～20分煮る。
  3. ザルでこし、煮汁のみをいただく。(絞らないこと)
- ★冷蔵庫で2,3日保存可。コップ1杯程度を1日2回食間いだけるのが効果的。すい臓、胃腸によく効く。甘いものがやめられない人、砂糖のとりすぎで溜まった老廃物を流す効果も。凝固固まった人に！

## 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

毎年肌寒くなって来ると気分的にはおちてきますが、今年もフェアトレードチョコが食べられる...と嬉しくなってきました。フェアトレードチョコは本物のココアバターを100%使っている為、温度にデリケートだから秋冬だけの限定発売なのです。カカオ豆の原産国ガーナなどの大規模カカオ農場では、人身売買で多くの子供たちが休みも賃金もなしに危険な仕事に携わっています。また、カカオ豆の価格が先進国の穀物商社に握られ、コストに見合わない価格で取引されたり、仲買人に安く買い叩かれるなど、悲惨な現実が起っています。

フェアトレードチョコレートは児童労働を行わず、大人が公正な賃金を得て育てたカカオ豆だけを使用しています。幸せな気持ちを運ぶチョコレート。作る人も幸せになれるものを選びませんか？ ねこのひたいでは様々な種類のチョコを販売中！人気のフレーバーは売り切れてしまう事も。ぜひぜひ一度ご賞味ください....

## ライターのご紹介

### ■春から社会人：田中里佳さん

この4月から社会人になる、笑顔が素敵な田中さん。一昨年のグリーンツーリズム事業では、地元にしっかり入って、ツアーの時にはリーダーになっていました。社会に出てがんばってくださいね！

### ■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。

### ■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

なんだか最近すっかり温かくなって、このまま春になってくれなしかと切に願うこの頃です。そして浜大津こだわり朝市の会場もすこし霞がかかってきて春めいてきます。いつも賑やかなお酒ブースに行かなければ！春のレシピでご紹介した切り干し大根は1時間～半日ほど天日で干し直すといいそうですよ。

春と言えば、旅立つ人も多いんですね。今回原稿を寄せてくれた田中さんをはじめ、HCCグループには素敵な若々しいスタッフがたくさん参加してくれます。そしてそれぞれの個性(?)を發揮しながら素敵なコトをしてくれます。みんな、いつ帰ってくるかな～(A)

# Love Letter from Human Life & Culture & Communication

## 特集 春・間近

最近あたたかくなってきましたね。今回の Love Letter from HCC は、春らしい話題を3つご提供します。

- ・その1・春から社会人～HCCのグリーンツーリズムをお手伝いして～ 田中里佳さん
- ・その2・春・暁を覚えてね・朝市と酒～しがの立ち飲み話～ 姉御さん
- ・その3・春・太陽を感じるレシピ～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！

# 春から社会人～グリーンツーリズムをお手伝いして

## <やさししながら楽しいことを追求して>

HCC グループには、様々な人が集い、新しくて面白い出来事が毎日起こっています。私も、そんな HCC に集う色んな人の一員となり、スタッフの皆さんと約半年間新しく面白い活動を共にさせて頂きました。

私は、大学の御縁で HCC グループが主催する湖国グリーンツーリズム事業のスタッフの一員になりました。今まで全く知らない人と全く違う世代の人と同じ目的を持って活動した経験がなく、活動当初は戸惑いの連続でした。「田中ちゃん…またやさしたね」と何度もご指導を受けながらも、「自分が楽しいと思うこと、やりたいと思うことをやって。」という言葉頂き、温かく見守られながら思いきって活動をしました。

## <地元の人に感謝されて・ちょっと嬉しい>

活動を通して、私がまず一番驚いたことは、準備に対してかける作業量でした。グリーンツーリズムを実施した近江八幡、高島、そして余呉に何度も足を運び地元住民の方と話し合いの場を何度も持ちました。そして、その話し合いの場のために、事前に地域の歴史や風土を学び、話す内容を想定して行きました。そういった準備の中で、私は、恥ずかしながら生まれも育ちも滋賀県ではあるものの、自分の故郷を全く知らなかったことを痛感しました。数を挙げたらきりありませんが、例えば新米の試食会。初めて、滋賀県で作られた米の美味しさを感じました。沖島の暮らし。自動車が一台も通っていない島が滋賀県にあったなんて…。椋川の収穫祭。

滋賀県の深く美しい紅葉を見たことは初めてでした。高島市の針江。そこには、比良山系からの湧き水を大切に使う昔ながらの美しい暮らしがありました。グリーンツーリズム参加者のために企画していたものが、次第に私自身が故郷滋賀県の良さに気付かされていきました。

そして、内心緊張で倒れそうになりながら迎えた本番では、参加者の方と地元の方と一緒に釣りをしたり餅つきをしたり、カラオケ大会までしたり（これは、当日のアドリブです。）、スタッフでありながら、私も心から楽しんでいました。最終日に地元の方にかけて頂いた言葉「よう、やってくれた。ほんま楽しかったわ。」で、それまでの疲れが一気に吹き飛んだことを今でも覚えています。

## <おもしろいことのたくらみを>

あの時大変だと感じていた事の一つ一つが、大学では得られない貴重な経験であったと今感じています。まだまだ半人前だった私が、HCC と共に活動した中で、仕事に対して取り組む姿勢、責任、そして楽しむ工夫を社会で働かれている方から学び、一人前に一歩近づけた時でした。

共に活動をさせて頂いてから一年以上経ちますが、今でもまちなか交流館に顔を出せば「来た来た、田中ちゃん。」と声を掛けて下さります。

きっと、今日も、何か面白いことをたくらんでいる人達が HCC には集まっているのではないかと思います。

# 春・暁を覚えてね・の朝市と酒

## <浜大津こだわり朝市との出逢い>



いつも賑わうお酒のブース

前は、しがの日本酒との出会いをお話しました。今回は毎月第三日曜日に開催している「浜大津こだわり朝市」を紹介します。

約 10 年前に当時 HCC グループの代表をされていた末富さんとお話しす

る機会があり、浜大津を元気にするために滋賀県でちゃんとしたものを作っている生産者と消費者をつなぐ事業を手伝って欲しいと誘われました。「滋賀のこだわり」=日本酒でしょう！！二つ返事で協力させてもらうことになりました。

## <オバサン集団のパワー>

当時はまだ酒販免許取得が容易でなかったため、「酔釀会」のメンバーである小川酒店さんに税務署との窓口になってもらい、メンバーで県内の蔵を回って、その時期に自分たちが「美味しい！」と感じたお酒を朝市で量り売りするというスタイルをとりました。立ち上がり当時は、お蔵へ寄せていただいても「ただの酒好きオバサン集団が何すんねん」というような扱いを受けたり、どれぐらいのお酒がどれぐらい売れるかほとんど見当がつかなくなったりで、正直「いつまで続けられるかな？」という不安がいっぱいでした。

そんな中でも前回紹介した吉田酒造の社長さん（当時は専務さん）はじめいくつかの蔵元さんのアドバイスや後押しもいただき、何とか続けられました。今では常連のお客さんも多くでき、お時間の許す限り蔵元さんも販売応援に駆けつけてくださり、自称朝市で一番元気なブースになっています。毎回感じるのですが、試飲していただきながら、そのお酒のでき方や、作り手の思い、私たちの気持ちをお伝えすると共に、お客様の感想をお聞きする・・・スーパーや量販店では味わえない商品を真ん中においてのお喋り。この楽しさが朝市にはあります！皆様も一度こだわり朝市においでください。

(続く)



有機農業の説明

実は知らないこともたくさんあった？  
学生スタッフ



えり漁もしました

当日は快晴！気持ちよかったですね～



蕎麦打ち

古民家での作業は雰囲気たっぷりでしたね。台湾の人もみんな粉まみれ。