

センスオブアース&エコポリスセンター共催

板橋産手前みそづくり

「学校・地域で作りませんか」スタッフ派遣します



「大豆を足で踏むところが面白かった。」

「味噌づくりは思っていたより簡単！」

「子どもが小学校で大豆を学んだので、来た」

11月28日(日)午後2時より、エコポリスセンターにおいて味噌づくりの体験学習がありました。私たちセンスオブアースのスタッフ11名と一般参加者20名(小学生4名含む)が参加しました。講師は、未来塾長の渡邊信雄氏です。始めに、大豆の加工食品である“味噌”についてお話がありました。味噌という食品は、なんと奈良時代の書物に記されているということです。1300年も前から受け継がれているという歴史の重みを感じました。(SOE・柳)

みその原料は大豆。大豆に含まれている栄養素は、近年、アメリカの健康専門月刊誌「ヘルス」により、世界の5大健康食品の一つとして、スペインのオリーブオイル、ギリシャのヨーグルト、インドの小粒の豆類、韓国のキムチと共に日本の大豆が選ばれた。大豆に含まれる栄養素は、魚や肉に匹敵するたんぱく質、ハウレンソウなみのカリウムや鉄分、うなぎに近いカルシウム、うなぎを除くハウレンソウなみのビタミンE、ハウレンソウより多い食物繊維などが知られ、完全栄養食品の異名を持つ。「粗食」を常としてきた日本人の長寿に大きく貢献する食品だ。これからの子どもたちにぜひ継承してもらいたい食文化であることから、95%を輸入に頼り、大豆の自給率5%という、地産地消に程遠い現状を一緒に考えましょう。

作り方

- 1▷大豆を水につける ▶▶▶ 夏5時間程冬15時間ほど
- 2▷大豆を5時間位煮る ▶▶▶ 圧力釜なら30分×2回
- 3▷つぶす ▶▶▶ 厚手ビニールに包んで(今回は足で踏みつぶした)
- 4▷こうじと塩を混ぜる ▶▶▶ こうじと塩を手でよく混ぜる(塩切りこうじをつくる)
- 5▷塩切りこうじとつぶした大豆を混ぜる ▶▶▶ つぶした大豆の中に塩切りこうじを入れて手でよく混ぜる
- 6▷ボール大に丸める ▶▶▶ 空気を抜きながら手で丸める
- 7▷丸めたボールをたるに詰める ▶▶▶ 空気を抜くために、たるの底に向け軽く叩きつけて詰めていく
- 8▷表面に塩をまき、焼酎清け和紙、次にサランラップでふたをする ▶▶▶ たるの表面が真っ白になるくらい塩をまく。焼酎は和紙(習字の紙でも)からたれるほど付ける。



この日は、大豆10kg・塩5kg・こうじ11kgで、出来上がり38kgでした。

材料と量 (参考例)

3kg の味噌を作るために
大豆1kg 水1kg 塩 400g こうじ 600g
大豆は3倍の水で煮る。大豆の量は2倍になる。

参加者の声

- 大豆をつぶしたり、混ぜたりして楽しかったです。
- 味噌づくりが面白そうだったから参加した。ふんわり丸くしてバケツに入れたことが楽しかった。
- お父さんに誘われてきた。大豆を足で踏んだこと、豚汁を食べたことが楽しかった。
- 無添加のおいしさ、今日もとてもおいしかったです。
- 出来るだけ国産のものを購入していきたい。とうふづくりもやってみたい。
- 味噌づくりは楽しかった。
- みんなで楽しくできたことがよかった。これからベランダなどで野菜などを作ってみようかな。
- 自然の味を楽しみに作るのもいいなあと思った。サークルとか集まりの時にプレゼントしたい。
- 味噌の作り方を知らなかったので参加した。思ったよりやさしかった。とうふづくりもしたい。
- 作りたくて参加しました。毎年楽しく出来そうです。
- 味噌づくりが面白そうだったから参加した。ふんわり丸くしてバケツに入れたことが楽しかった。

スタッフより

「初めての味噌作りだったので、良い経験になった。」(M)

「味噌作りは難しそうだが、思ったより簡単にできることが分かってもらった。豚汁が大変だった。」(S)

「参加者の小学生は足で踏むところだけでなく、手で丸くするところも楽しめていた。」(K)

「活動に来るといつも楽しい。味噌作りは初めての経験だった。踏むのを嫌がっていた子ども周りがやっていると、積極的に参加するようになった。」(I)

「明日から大豆の授業を行うので、味噌を作る過程が見られてよかった。」(O)

秋のSOE 出張授業

『ペットボトルの水』 11月15日(月) 日本女子大学

SOE 高橋雅俊

「センスオブアース(以下SOE・略称)の環境教育の活動で日本女子大学に出前授業を実施してきました。今回行ったのは新しくSOEで開発した「ペットボトルの水」という水問題について考えるワークショップです。

授業は水道水とペットボトルの飲み比べを行った後、アジア太平洋資料センターが作成した「ペットボトルの水」を上映し、映像を見て感じたことを発表するという流れで行いました。

水の飲み比べではどちらがどの水かは伏せて、どちらの水の方がおいしかったか聞いてみると、ペットボトルの水の方がおいしいと答えた学生が8割いました。

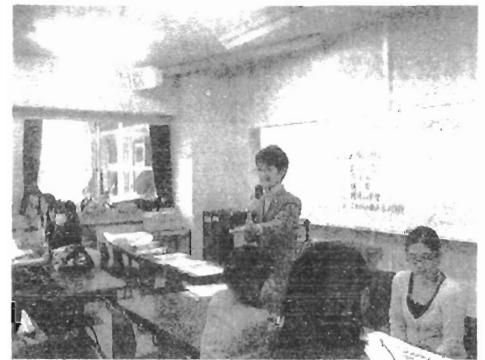
理由を聞いてみると、「いつも飲んでいる味に似ている」という理由が大半で、「ペットボトルと水道水の味に大差はあまりない」という意見もありました。

「ペットボトルの水」ではペットボトルの水は原価が限りなく0円であること(輸送コスト、販売コストにお金がかかっている)、ペットボトルをリサイクルするにもリサイクルコストも膨大にかかっていることなどペットボトルを使う上での問題点を提起しています。

大学3年生ということもあり、しっかりした発言も多くありました。その中の一部として、○企業の広告に騙されている、○マイボトルを持つ、○水道水がいい、○(ペットボトルを運ぶのに)輸送コストがすごい大きい、○水の成分表示がないので、表示してもらおうようにしてほしい、○水道水についてもしっかり考えていきたい。

授業の目的としては「水の地産地消を考えること」水はどこからきて、どこへ行くのか考えるきっかけを作る。日本では水は水道管を開けば当たり前のように流れていますが、世界では水を汲むのに何十キロと遠い水源まで行って汲んでこなければならぬ人たちはたくさんいます。しかも、その水は決して安全であるといえない水です。これからの時代はごく当たり前のことがだんだんと出来なくなってきています。

今回授業を実施してみて学生が書いたアンケートでは、「一人ひとり水に対する意識を少しずつ変えるべきだ」「地産地消という言葉をおぼれずに自分のライフスタイルの改善へつなげていきたい」「マイボトル

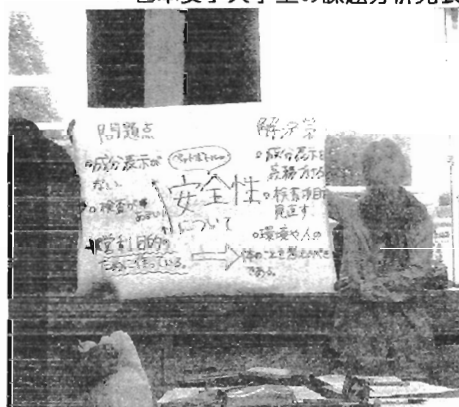


をもとう」など前向きな意見も数多くありました。

これからどんどん社会を良くしていくためには、みんなが正しい知識と情報を持ち、連携をとっていくことが必要だと思います。SOEの授業プログラム自体も単発の授業だと水問題について興味・関心を持つきっかけを与える授業しか出来ないの、個人的にはもっと連続性を持たせて国内の水問題や個人の具体的な対策、世界の水使用の事情や食糧自給率との関係性などさまざまな展開で物事を考えていけるようにしなければならぬと思っています。学校教育も連続性の授業展開も出来るような授業形式を取れるようどんどん仕組み自体変わっていく必要があると思います。



日本女子大学生の課題分析発表



スタッフの感想《日本女子大学 「ペットボトルの水」授業》

日本女子大学 新井さとみ

「この授業はボトルウォーターと水道水を比べ、今、私たちが抱える飲み水の問題について考えていくものだ。大学生となると、ペットボトルの水を買って飲む人はとても多くなる。そのため、授業の最初にボトルウォーターと水道水の利き水をし、どちらが美味しいか訊いたところ、25対6で多くの人が慣れたボトルウォーターの水の方が美味しいと答えた。しかしその後、授業が進むにつれて、多くの人がボトルウォーターの落とし穴について、理解を示してくれた。水道水よりも検査項目の少ないボトルウォーター、1回使えばゴミになってしまうペットボトル、水そのものに対して払っているお金は0円。飲み水は世界中の人々にとっての公共物。学生の中にはこんな意見を出した人がいた。「ボトルウォーターと水道水に大きく味の差は感じなかったため、25対6と見た目で大きく差がついたように見えるが、実質、ボトルウォーターと水道水の壁はそんな大きくないのではないか」まさに私はその通りだと思った。肝心なことは、私たちの出来上がってしまったボトルウォーター崇拜をなくしていく、私たちの努力であると思った。」

◎ S.O.E. 活動報告 (2010年11月)

| 日 | 曜 | 内容 |
|----|---|--|
| 1 | 月 | 法政大学環境サークルによる神奈川県立城山高校での環境教育授業参観 |
| 2 | 火 | 板橋区立上板橋小学校6年 「ペットボトルの水」授業実施 |
| 4 | 木 | 板橋区立金沢小学校3年 「秋の自然と楽しく遊ぼう」打合せ |
| 8 | 月 | 同上授業 |
| 11 | 木 | 板橋第七小2年 「秋の自然と楽しく遊ぼう」授業実施 |
| 14 | 日 | SOEニュース発行作業・授業プログラムワークショップ |
| 15 | 月 | 日本女子大学「ペットボトルの水」授業実施 |
| 16 | 火 | 板橋区立舟渡小学校 5年 「食べ物はどこから」フードマイレージを学ぶ 授業実施 |
| 25 | 木 | エコポリスセンター・板橋区地域振興課・SOEとの打ち合わせ。味噌づくり講師渡邊さん打合せ |
| 26 | 金 | 前日準備。大豆を煮る。味噌づくり材料仕入れー大豆・こうじ・塩・豚汁の材料 |
| 28 | 日 | 12時～味噌づくり直前作業・2時～4時味噌づくりイベント 計38kg仕込む。 |

発行

特定非営利活動法人 センスオブアース・市民による自然共生パンゲア

東京事務所 東京都板橋区前野町4-8-6 (〒174-0063) phone: 03-3960-6052 fax: 03-3960-6053
e-mail: info@npo-soe.jp url: www.npo-soe.jp