

# 地産地消ネットワークみえ ニュースレター 冬号

季刊・H15/2/12 発行

〒514-1101 久居市明神町 2501-1 農林水産支援センター内  
Tel 059-259-0859 Fax 059-259-0862  
E-mail tisanisho-mie@mate.pref.mie.jp URL http://mie.ecodes.ne.jp/titi/



## 目次

プロジェクト活動紹介	P 1 ~ 3
地域の活動紹介	P 4 ~ 6
地産地消を考えてみよう	P 7
表示制度 / 今が旬	P 8
地産地消品紹介 / おすすめの一冊	P 9
旬のレシピ	P 10
イベント情報	P 11 ~ 12

### 広げようネットワーク

会員数 8,000 人

お友達やご近所の方にも紹介してください

### メールアドレス教えて下さい!

会員申し込み後、アドレスを取得された方は  
事務局までご一報を!

タイムリーな情報をお届けしています。

## みんなが主役 プロジェクト活動

平成14年度の活動を紹介します

### 平成14年度

#### プロジェクト活動(林業編)募集結果

今年度は初めて、林業部門でもプロジェクト活動を募集しました。三重県内で育った木、いわゆる「県産材」の利用を通じて、消費者のみなさんに木の良さ、木の特性、木を使う意義などの理解を深めていただく機会を増やすことが目的です。募集期間が短かったにもかかわらず、事務局の予想を上回る17件の応募がありました。多数のご応募をありがとうございました。

その中から、間伐材を使って木材の利用のあり方を考える活動や、森林や製材工場の見学会を開催する活動など、4件が認められました。

### 子ども体験農園すくすく 『JA全中会長賞』受賞

長島町の伊藤晴美さんと伊藤さなゑさんは、里芋、落花生、とうもろこしなど14品目もの野菜の栽培を子ども達に体験させています。この「子ども体験農園すくすく」が、『子ども農業体験推進コンクール2002(全国農業協同組合中央会主催)』で、最優秀賞(JA全中会長賞)を受賞しました。

「地域への波及効果が大きい」と、市民の力で活動した点が評価されました。

### 地元の食材を使った料理教室

三重ヘルスメイト(食生活改善推進協議会)伊勢支部  
三重ヘルスメイト伊勢支部は、南勢志摩地域の1市9町村で食と健康をテーマに活動しています。今年度は、地域の小・中学校を対象に、14回の料理教室を行いました。

生産者の苦勞と努力の結果、食することができることを学んでほしいと、実習の前に生産者のお話を聞く時間もとっています。



H15.1.18 伊勢市で行われた料理教室の様子  
(早修小4~6年生24名参加)

あさま小菜の生産者と蒲鉾業者の方から、生産状況や作る苦勞などを聞きました。

(蒲鉾業者マルセイ田中商店専務)



# 地域ネットワーク（支部） の活動も活発です

地産地消ネットワークみえ  
津支部

## 学校教育と農業の交流会

～見て、聞いて、ふれて、食べてなど五感に働きかける交流会を行いました～



大豆の収穫作業現場の見学風景



昼食は Agri ロマンの方の手作り

津支部では、農業士や農村女性アドバイザー、Agri ロマンなどの生産者と協働で、11月30日に小中学校の先生方に地域農業を身近に感じてもらう交流会を開催しました。教職員36名、生産者33名、行政関係者13名が参加しました。

午前中は津市内の花木ほ場、大豆コンバインでの大豆の収穫作業現場、そして養豚場へ出向いて見聞してもらい、生産者から作業の概要や最近の動き、また将来に向けての想いなどを紹介しました。

昼食は、津管内の農産物をふんだんに使った郷土食「どべ玉(混ぜご飯)」と「金石汁(おから入りみそ汁)」や焼き肉などを囲んで会食しました。

意見交換では、先生方と生産者の間で、真っ直ぐなキュウリと曲がったキュウリ談義が交わされたり、「農業の休日は…」の質問に農業を職業とする生産者ならではの想いを語られたり、よく買っている農産物の生産者とこの場で対面するという場面もありました。先生方からは子どもを教える視線と一住民の目線から意見が出され、「目から鱗といった新たな発見が多かった」「子どもたちにも伝えたい」というご意見をいただきました。

この交流会では管内生産者組織のメンバーやわら細工など技術保持者の紹介冊子も配付しました。こちらにも参考にされ、次代を担う子どもたちに地域の農業や担う人の想いを知ってもらう機会がよりいっそう増えていくことが期待されます。

お問い合わせ先

津地方県民局 農林業振興・普及チーム  
Tel 059-223-5105 Fax 059-223-5151

## 意見交換会 生産者の気持ち

農業は人の命の糧を作るという、大変こわい職業。その自覚を持ち、安心して食べてもらえる物を作る努力をしています。あまり休みは取れませんが、この仕事にはすべてが労働とは思えない何か、癒し、使命感などがある。

だからこそがんばれるんです。

いい物を安定的に供給するには、消費してもらうことが必要です。消費者も私たちと一緒に考えていただかないと、安心できる食べ物を届ける農業がなくなってしまいます。





## くまの地産地消フォーラム

平成 14 年 11 月 19 日(火)に、第 2 回目の「くまの地産地消フォーラム」を開催しました。今回は、「熊野の食材がフレンチに！」というタイトルで熊野の食材の新しい可能性と食材のすばらしさを再認識していただくことを目的としておこなわれました。

講師に伊勢市のフランス料理「カンパーニュ」オーナーシェフ 東 健夫氏(熊野出身)を迎え、参加者(40名)の方々と、一緒に考え、一緒に作っていくという試みの中で、とても楽しく美味しい一時を共有出来たフォーラムとなりました。

使われた食材は、御浜町片川の岩清水豚、東紀州地鶏、サンマ丸干し、温州みかん、地元野菜です。このフォーラムの後「カンパーニュ」では、岩清水豚、東紀州地鶏、美熊野牛、熊野の野菜を使ってお店の料理が作られています。野菜は地元のおばあちゃん達が丹誠込めて作ったものを 1 週間に 1 回ぐらいのペースで送っています。

フォーラムの後に食材を通じた交流が育ったことが一番の喜びですし、また生産者の方が「カンパーニュ」に行きたくてみたいと思うようになっています。(近々行くことでしょう)

広がり今後の可能性のようなものを見ることができたフォーラムでした。

詳しいことは、下記のアドレスよりインターネットで見ることが出来ます。(レシピも公開しています)

<http://mie.ecodes.ne.jp/titi/kumano/>



連絡先  
 地産地消ネットワークみえ・熊野事務局  
 NPO法人まちづくりセンター「Theくまの」  
 TEL.05978-8-1010  
 (10:00~18:00、土・日・祝日は除く)

## 参加者募集！ 地産地消ネットワーク伊勢志摩地域交流会

伊勢志摩地域では地域のネットワーク会員同士の交流を深め、地域の地産地消活動を進めていくために、地域組織の立ち上げに向けて意見交換会を重ねてきました。

学校や観光地で地産地消に取り組む学校栄養士さんや学校の教師、旅館業者さん、家庭菜園の仲間づくりや食文化を伝えるNPO、ネットワークを作って農産物の販売や開発に取り組む生産者、さまざまな立場からご参加いただいております。地産地消を少しでも食の安心・安全につなげるにはどうすればよいらろう、互いの取り組みをつなげ、人・物ともに身近な関係にしていきたいと議論はどんどん深まっております。

さて、さて、この皆さんの熱気に乗って！  
 来る2月23日(日)には、地産地消ネットワーク伊勢志摩を結成し、地域の交流会を開催します。ネットワークの会員の皆様、お友達にも声をかけてぜひご参加ください。一緒に伊勢志摩の食材や食文化、地産地消活動を語り合いましょう。そして、ちょっぴり味わいませんか。

参加申込は2月18日までに下記のところへご連絡ください。

(なお、伊勢志摩の食材を使った試食品の持ち込み参加も大歓迎です。詳しくはお問い合わせください。)

いせしまの  
 農林水産物  
 プレゼントつき

地産地消ネットワーク伊勢志摩地域交流会  
 とき；2月23日(日)13:00~16:00  
 ところ；伊勢市生涯学習センター「いせトピア」  
 内容；講演「食と健康と文化」  
 講師：大川吉崇氏(大川学園理事長)  
 いせしまの地産地消 意見交換会  
 いせしまの食材 アレコレ ぷちっと大！試食

お問い合わせ先  
 南勢志摩県民局農林業振興・普及チーム  
 Tel 0596-27-5168 Fax 0596-27-5255

# 地域ネットワーク（支部）

## 地産地消ネットワークみえ 北勢

### 地産地消セミナーパート2

今、みつめなおそう！安全・安心な農産物や加工品

県四日市庁舎で2月1日（土）地産地消セミナーパート2を開催しました。講演会、展示・即売、地産地消バイキングと、多彩な企画に約250名が参加しました。

コープ品質管理研究所、角野久史所長の講演では、食の安心・安全を再構築するためのノウハウを実例をあげてお話しいただきました。商品の原料がどこで作られたかきちんと把握し、正しく表示すること、消費者からのクレームには迅速にそして誠実に対応することが大切と、再認識しました。

地産地消バイキングは日替わりシェフの店『こらぼ屋』が担当。アツアツの椎茸の天ぷらやほうれん草のしゃぶしゃぶ、白和えなど、北勢地域のこだわりの農産物を使った10品に、参加者は「どれもおいしい」と、満足した様子でした。

地元の生産者による有機栽培米や野菜、果物などの即売も盛況で、「どんな人がどういう方法で作っているのか分かって安心」「普段はどこで買えるの？」という声が聞かれました。また、『プランターでできる小松菜・ほうれん草』の展示に、実際に家で作ってみたいと、多くの方が興味を示していました。

地産地消ネットワークみえ・北勢では、今後も食に関するセミナーやイベントの開催、生産者と消費者の交流などの企画を検討中です。ネットワークみえの生産者や「みえの農産物表示制度」認定農家の生産現場の見学なども企画したいと考えています。興味をお持ちの方は、ご連絡ください。改めてご案内いたします。

#### 事務局

四日市市本町 6-2 こらぼ屋内 海山  
TEL 593-57-5657 FAX 0593-57-5657  
E-mail koraboya@m2.cty-net.ne.jp.

## 地産地消ネットワークみえ 桑名

桑名・員弁地域では、平成13年から、この地域の会員の交流会を重ねてきました。

「地元の生産者や、その生産物が購入できる場所を知りたい」という声に、情報収集を始め、『曇っていても青空市 マップ』を作成しました。このマップには、この地域の21の直売所が掲載されています。

1月15日には、ついに「地産地消ネットワークみえ・桑名支部」が設立しました。運営委員は、NPOで活躍する方、生産者、生協関係者、農協・漁協関係

者などの16名です。これからは、地域に密着した情報をタイムリーに発信したり、研修会を開催することなどを計画中です。今後の活動にご期待ください。

#### お問い合わせ先

桑名農政部農業振興・普及チーム  
Tel 0594-24-7421 Fax 0594-24-3693

# プロジェクト活動が

## 川原白滝棚田再生事業

## 川原白滝棚田保存会

北勢町の川原地区には3ヘクタールの棚田があり、長い間食料生産と環境保全の役割を担ってきましたが、労働力の減少や食糧情勢などから耕地は荒れ果てていました。そこで棚田の復活を目指し、生産者と消費者が協力して荒れ地を開墾し稲作に取り組み始めました。

5月の開墾に始まり、田植えから10月の収穫祭に至るまで、水管理や草刈り、除草作業などにみんなで取り組みました。作業の後には、毎回白滝会手作りの昼食を囲んで交流を図りました。

12月23日には53人が参加して、餅つき会と反省会を行い、この活動を通じて地域をいっそう元気にしていこうと想いを確認しあいました。



交流会の様子



収穫祭の様子 参加者 74人



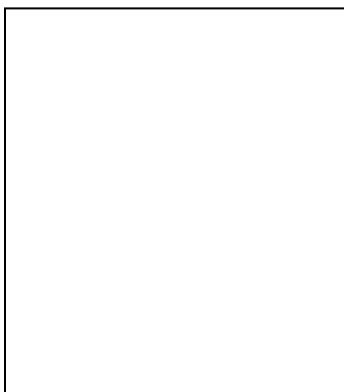
休憩所『癒しの小屋』も手作り

H14.10.27

## 雲出川の恵みを大切に ~ 郷土食を育てよう

## 久居食生活改善推進連絡協議会

久居食生活改善推進連絡協議会は、地元の食文化を大切に、伝えていきたいと、久居・一志地区の伝統料理を本にまとめました。お料理の写真が作る意欲をそそるすばらしい一冊ができあがりました。来年度はこれを使った料理教室を開催する予定です。



## 食と水を語るフォーラム 農政倶楽部

農政倶楽部は三重県の農業問題を考えることを目的に集まった農業者と流通業者のグループです。今年度は、「食と水を語るフォーラム(H14.11.23、津市、参加者100名)」を開催し、農業での水の大切さや、三重県は山から海までの距離が短い河川が多いことから汚染されにくい環境にあり、その水を利用した農作物は誇れるものであることを理解していただきました。



## ファーマーズマーケットを出前します

## グリーンサークル

四日市市、三重郡の専業農家の女性グループ「グリーンサークル」は、顔の見える生産者を目指して、四日市旬のカレンダーをつくりました。

また、メンバーの農産物でつくる「もぎたて宅配」セットを12月に試行販売し、「新鮮でおいしい」「次回の注文書もほしい」「外国産は不安、若い女性農家グループに期待！」などの反応に、手応えを得ました。



# 活発に行われています

## 生ゴミリサイクルで資源循環学習

松阪市 横井秀樹

三重県コンポストマイスター中級研修生である横井秀樹さんは、松阪市で生ゴミ堆肥化を進めるために学習会を開催しています。コンポストマイスター研修で得た知識を活用し、10月から松阪市内の小学校区単位で4回の学習を実施しました。研修会では、これを最初の一步として、全市に広がるように努力していくと、力強く話してくださいました。

## 地産地消推進店 三重県中央青果協同組合

県内農産物を産地情報等とともに提供するため、三重県中央卸売市場の売買参加者（小売商、チェーンストア、学校給食食堂等納入業者等）で組織する三重県中央青果協同組合は、「地産地消推進店制度」を創設しました。

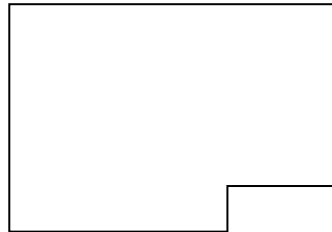
平成15年1月時点、82店の登録を行っています。

個々の地産地消推進店は規模や得意とする業務等も異なりますが、県内の旬の情報、おいしい食べ方を提供するなど、その店やその地域に応じた取組を行っていますので、地産地消推進店シンボルマークをお見かけになりましたら是非お気軽にお立ち寄りください。

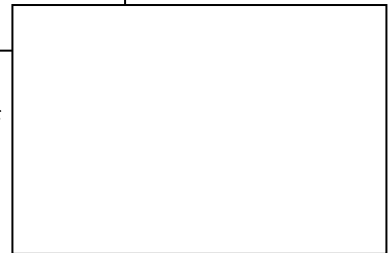
なお、地産地消推進店は、地産地消ネットワークみえのホームページに掲載しています。



産地や作り方を表示している八百屋さん



商用車や店舗にステッカーやのぼりを掲げて取り組みをPRしています



# 会員の広場

ニュースレターへの感想、意見をご紹介します。

秋号p6(改めて地産地消を考えてみよう・21世紀は環境の世紀!)を読んで。

自然のことや森の問題とか、気になっていたことなのだけど、森林が荒れてきていることを実感しました。森の環境が崩れると、海の状態まで変化してくるなんて思ってたからビックリした。自然は大切に、地球にやさしく使うのが一番!! (明野高校生)

この記事を読んでリサイクルや自然について前より興味を持ちました。より多くの方が、わたしみたいに思ってくれて、みんなが自然を大切にしてくれればいいなあ。(明野高校生)

有機野菜を市場出荷しても、あまり高くは買ってもらえません。スーパーでは自分の出荷したものがビックリするような値段で売られています。

有機野菜と言っても、どういう作り方が有機栽培と言えるのか正確に知っている方は少ない状態です。急いでそのあたりを広め、三重の安全安心に配慮した野菜を知っていただきたいです。(生産者)

地産地消ネットワークみえは、前から名前だけは知っていましたが、こんなにすばらしい活動をされていることは知りませんでした。私は今は勤めておりますが、畑が3反あり野菜は時給自足をしており

ます。余分の野菜は職場のみなさんにもらっていただいております。今後、畑の活用について地産地消の立場で知りたいと考えております。

(松阪市・女性)

環境にも身体にもやさしい食を求め、食を通して地域の皆様と一緒に健康づくりの普及活動を進めています。消費者の一人としては、近くのスーパー等にもどんどん地元産を置いていただきたい。それが流通に乗らない不揃いのものでいいと思います。旬のものであればありがたいと思いますので。

(津ヘルスメイト)

# 第4回 食生活を見直そう

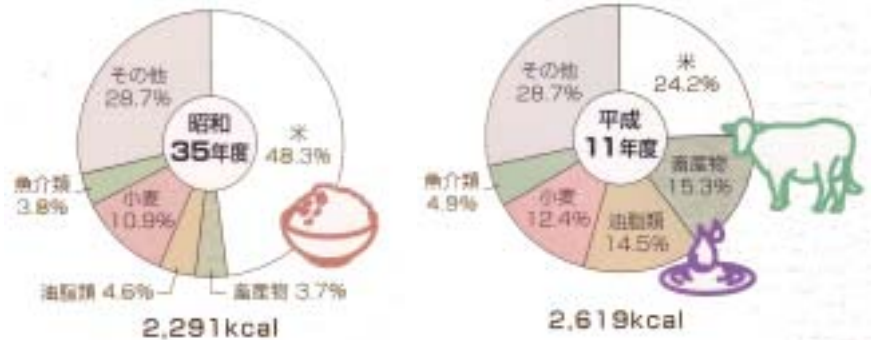
ピン・ピン・コロリ、いつまでも元気で暮らそうよ

## 食料消費の変化をみると

食生活が豊かになり、ごはんの消費が減り、肉や油をたくさん摂るようになりました。また、子供たちはハンバーガーなどのファーストフードやスナック菓子をたくさん食べるようになってきています。

このことは、私たちの健康にどのような影響があるのでしょうか。

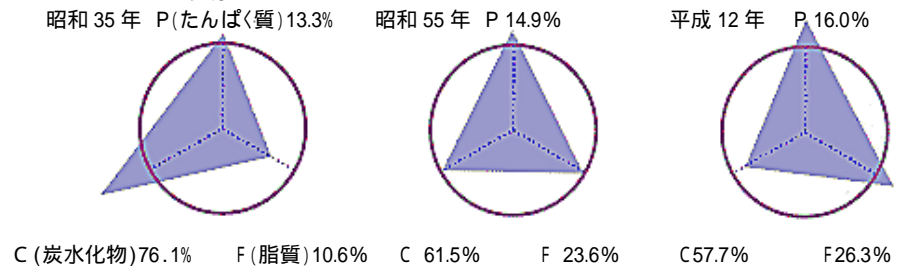
日本人1人1日あたりの食べ物の割合の変化(供給熱量ベース)



## 栄養バランスは・・・

栄養バランスの推移を見てみると、昭和55年のP(たんぱく質)、F(脂質)、C(糖質)のバランスは、正三角形に近い形で、バランスのとれた食生活であったことを表しています。この頃の食生活が海外から評価されて、アメリカなどで豆腐、お寿司などの日本食ブームが起きました。

PFCバランスの変化



資料：厚生労働省「国民栄養調査」、「日本人の栄養所要量」  
適正比率は、P：たんぱく質 13%、C：炭水化物 62%、F：脂質 25% (18歳以上の加重平均)

## 増加する生活習慣病

しかし、肉・油を食べる量が増え続けた結果、最近では、栄養バランスが崩れ、生活習慣病の増加が心配されています。

糖尿病を例にあげると、昭和62年に109万人であった患者が平成11年には212万人に増加し、糖尿病の疑いのある人は、1,370万人にも達しています。

生活習慣病は、日本人の死因の上位に並ぶ病気になってきていて、いつまでも元気で長生きするための大きな障害となっています。今から食生活を見直し、健康的な生活を送れるよう、考えていく必要があります。

## 正しい習慣は小さい頃から

また、人間の味覚は10歳までに形成されると言われています。このことから特に、子供たちの食生活が大切で、健康的な生活習慣を身につけるよう、家庭も学校も地域も力を合わせて取り組んで行かなくてはいいけませんね。

このため、食生活の改善と併せて、学校給食への県産品の導入や体験農業などを通じて地域との結びつきを強めることや、命の大切さを教え思いやりのある子供たちを育てようとする取組が各地で行われています。

例えば学校給食には、長島町が主産地の「なばな」や、松阪市の「松

阪牛肉」、南島町の「ブリ」、鳥羽市の「タコ・牡蠣」、さらに各地でにんじん、しいたけ、いちごなどの地元の野菜や果物が取り入れられています。地産地消ネットワークみえでも、プロジェクト活動で「体験農園」「農家の出前授業」「親子料理教室」などを行っています。

## みえの食生活指針

平成13年には望ましい食生活を実践していくために三重県独自の「食生活指針」が作られました。

まずは簡単にできることから始めませんか。今夜はみんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。

### みえの食生活指針

食事を楽しみましょう。

1日の食事のリズムで、健やかな生活リズムの確立を。

主食、主菜、副菜、汁物を揃えて、栄養のバランス作り。

食塩や脂肪のとりすぎ、生活習慣病の大敵。

三重の食文化や三重の産物を活かし、心豊かな食生活を。

調理や保存に工夫し、無駄や廃棄をなくしましょう。

自分の食生活を見直してみましょう。



# 人と自然にやさしい みえの農産物表示制度

地産地消ネットワークみえと県が協働して、4月から検討を重ねてきた表示制度がついに始まりました。この制度は、人と自然にやさしい方法で生産された農産物にマークを付けて、安心して県内産農産物を購入できるようにするものです。

認定農産物として、2月4日から、岩井努さん（津市）のトマトがぜにやと、Aコープ津安芸店で販売され始めました。

ぜにや高野尾店  
の販売コーナー



## < 制度の特徴 >

県内で、有機質資材による土づくりや、化学肥料・農薬の低減、環境への負荷が少ない資材の使用等に取り組む生産者の農産物を認定します。

その方法で作られた農産物にはマークを付け、店頭で分かりやすく表示するとともに、生産方法をホームページで公開します。

生産方法は、制度運営機関（(財)三重県農林水産支援センター）により、チェックされます。

## 1月末時点での認定者と農作物

三重長島農業協同組合	トマト
津市高野尾町 岩井努さん	トマト
津市栗真町屋町 水谷隆さん	キュウリ
鈴鹿市矢橋 神尾清司さん	トマト

## 今が旬！

## なばな（アブラナ科） 全国一を誇る野菜！ご存じですか？

”はじけるうまさ三重なばな”のキャッチフレーズでおなじみの「なばな」は、春を告げる三重県発の全国野菜で、シェアは日本一。葉がちりめん状で、黄色いつぼみのついた「はなな」とは区別されています。

この洋種菜種の来歴を訪ねると、古くは千年以上前の中国までさかのぼります。当時の武将、諸葛孔明が陣を張るごとに作付け、栄養を補ったのが「諸葛菜（しょかつさい）」というカブ。今でも江陵地方で食されているこの野菜がなばなの祖先といわれています。

なばなは春を想わせる香りとかすかな苦味から、おひたし、和え物、塩漬け、油いため、吸い物など、冬

期にどんな料理にも手軽に使える青物です。ビタミンCはほうれんそうの2倍、カルシウムは3倍など栄養も豊富。育ち盛りのお子さまにもってこいの野菜です。

10月から3月が旬。県内各スーパーで販売されていますし、各地の朝市や直売所では、朝とりたてのものを買うことができます。

## 産地紹介

栽培面積の多い市町村は、長島町、松阪市、明和町、一志町、木曾岬町、多気町などがあげられますが、最近では県内各地でなばなの育つ姿が見受けられます。

## 長島町

「江戸の灯りは伊勢でもつ」といわれたように、江戸時代から昭和30年代までは油を採るため菜種の栽培が盛んであったこの地では、甘い芯の部分の部分を若葉とともに摘み取って食することが始まり、「なばな」と銘々して出荷し、日本一の産地となりました。現在全国50数社の市場に出荷され、北国では雪でうもれる時期に緑の野菜を食べることができ、重宝されています。

町内にある「輪中の郷」では、摘み取り体験もできます。



# 地産地消品紹介

## 尾鷲ヒノキの内装材はいかが

平成13年度木材需給報告書によると、三重県のヒノキ材生産量は年間16万6千m<sup>3</sup>と全国第2位。県南部に位置し、熊野灘に面した尾鷲市、海山町、紀伊長島町にまたがる尾鷲林業地域は全国的にも著名で、300有余年の歴史を誇っています。ヒノキの芯持ち柱材生産を目標に、1ヘクタール当たり6～8千本（全国平均は約3千本）を密植し、手間暇かけて間伐と枝打ちを繰り返しながら、通直で完満、無節で年輪幅が緻密な高品質の木材が生産されています。

このような先人たちの英知と長年の努力によって、「強靱で艶のある芳香な尾鷲ヒノキ」生産が今日まで連綿と続いてきたことは、私たち三重県人にとってか

げがえのない財産です。

さて、21世紀は変革の時。文化や生活スタイルの多様化に伴い、住まいづくりも「省エネルギー」、「環境に優しい」、「健康」がキーワードになってきています。これ、すなわち、三重県の気候風土に適した、いわば「自然と対話しながら快適な生活を営む」ような姿が今、求められているのではないのでしょうか。

世界中で環境問題が叫ばれる中、木材はCO<sub>2</sub>を長年にわたって蓄積する、環境に優しい素材です。また、木材は、調湿効果や保温効果、ダニ等に対する殺虫効果にも優れており、シックハウス症候群をはじめとした健康問題をも解決してくれる、これほど素晴らしい、自然の恵み（素材）ではないのでしょうか。

そこで、今回は尾鷲ヒノキを使った内装材を紹介します。

尾鷲ヒノキ内装材加工協同組合は、最新鋭の機械設備と技術を駆使した尾鷲ヒノキの床材、壁材、造作材、集成材、カウンター、中断面の積層材を加工・販売しています。

今後住宅建設を予定されている方、リフォームを検討されている方、また、地域の学校、医療機関、公民館など、「暮らしの中にもっと、もっと木を使った生活空間」を創造してみませんか。

（事務局：萩原 純）

尾鷲ヒノキ内装材に関する問い合わせ先  
尾鷲市大字南浦字新田奥大台櫃  
尾鷲ヒノキ内装材加工協同組合  
TEL：05972-2-7001

## おすすめの1冊

食の世界にいま何がおきているか 中村靖彦 著

2002.12 岩波新書



「ハモンズの法則」って知っていますか？ 全ての世代は、食事にかかる時間をその前の世代の半分にしているというものです。アメリカでは100年前に4時間だったのが、今や15分だそうです。

私たちをとりまく食料事情はどうなっているのでしょうか。「山からヒラメがとれる、野菜の世界が変わった、日本を揺さぶったBSE、新段階の遺伝子組み換え食品、サプリメント・現代食の断面、フュージョンレストラン」など目次からも食に関する時代変化の激しさや、子孫への健全な日本食の継承の難しさがうかがえます。

何をどう食べたらいいのか。そのためにはまず知ること。著者は、身近な食材から入って、作られ方・流通の経緯・何が問題なのかを、文系の目で現場を歩き、私たちに最新の情報を伝えてくれています。

（三重県地産地消・流通対策チーム 西）

# 旬のレシピ

## 白菜のクリーム煮 1人分 115kcal、塩分 1.2g

材料(4人分)

白菜	600g	にんじん	40g
干し椎茸	16g	コンソメ	1個
牛乳	200cc	片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1	塩	少々
サラダ油	大さじ1		



- ① 白菜はざく切り、にんじんは薄切にする。
- ② 干し椎茸は水で戻し、軸を除き、そぎ切りにする。
- ③ 椎茸の戻し汁60ccにコンソメを加える。
- ④ フライパンに油を熱し白菜の芯・にんじん・椎茸を炒め、③を注ぎ、しばらく煮る。
- ⑤ 白菜の葉を加え、牛乳、片栗粉、酒、塩を合わせたものを入れ、とろみがつくまで煮る。

## なばなの明太子マヨネーズソース 1人分 50kcal、塩分 0.7g

材料(4人分)

なばな	1.5袋	明太子	1/2腹
マヨネーズ	大さじ1	白ワイン	小さじ1/2



- ① なばなは色よく茹で、2cmの長さになりしぼる
  - ② 明太子は薄皮からしごき出しマヨネーズ、白ワインを加えソースを作る
  - ③ ①を器に盛り上から②をかける
- \*子供、アルコールに弱い人は白ワインをりんごジュースに変える  
(調理時間 10分)

## ねぎとかきのぬた和え 1人分 142kcal

材料(4人分)

ねぎ	2本	(A)	
かき	200g	白みそ	大さじ4
塩	適量	砂糖	大さじ2
酒	適量	酢	大さじ1
ブロッコリー	1/2株	辛子	小さじ1
		だし汁	大さじ2



- ① ねぎは3cm長さに切り、沸騰湯で茹で、水気をきっておく
- ② ブロッコリーは小房に分け、沸騰湯で茹で水にとり水気をきっておく
- ③ かきはざるに入れて塩をふり軽く混ぜる。水を入れたボウルの中でざるのままふり洗う。水をかえて数回洗い水気をきっておく
- ④ 鍋に酒と③を入れ火にかけて、かきがふっくらとするまで炒り煮して水分をとばす
- ⑤ 器に①・②・④を盛り、混ぜ合わせたAをかける  
(調理時間: 20分)

レシピ提供: 松阪地域活動栄養士会

# イベント情報

## 『2003花と緑の彩典みえ』

前売り入場券好評発売中！



花と緑のある豊かな生活と潤いのある社会づくりのために、県内の花や花木の情報発信や「花」と「緑」で驚きと感動を与える様々な企画が催されます。

日時 3月7日(金) 10:00～18:00  
8日(土)・9日(日) 9:00～17:00  
場所 四日市ドーム  
(近鉄・JR四日市駅より約10分間隔で  
無料シャトルバス運行)

主催 2003花と緑の祭典みえ実行委員会

内容

驚きと感動の「花と緑の展示」

毎日先着500名様に花の苗をプレゼント

コンテスト・品評会入選作品展示や花と緑の販売

フラワーデモンストレーション、チェーンソーアート、ガーデニングショー、ファッションショーなど楽しいステージイベントを開催

入場料 大人800円(当日1000円)

中学生以下、障害者手帳お持ちの方は無料

詳しくは、こちらで紹介しています。

<http://www.pref.mie.jp/MIEBRAND/moyooshi/saiten/index.htm>

## 紀南地域の農林水産業を

体験してみませんか？

農林水産体験等推進部会では、紀南地域でこだわりの生産を続けられている方々と触れ合い、その生業を体験するツアーを、1泊2日の日程で実施します。内容は、有機栽培梅への施肥や森づくり(植林)、厳選素材による干物作りなどの予定です。ぜひ、この機会にこの地域の一次産業に触れてみませんか。

日時 3月1日(土)～2日(日)  
場所 熊野市、南牟婁郡  
定員 20人(先着順)  
参加料 一万円程度(現地までの旅費を除く)  
募集期限 2月17日(月)(必着)まで  
申込方法 参加希望者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・靴のサイズ(長靴準備のため)をご記入の上、はがきかファクスで左記までお申込みください。

申込先 〒519-4324 熊野市井戸町438  
三交旅行株式会社 熊野営業所  
FAX 05978-9-4448

主催・問い合わせ先

農林水産体験等推進部会  
(紀南県民局農林商工部内) 小林・松岡  
TEL 05978-9-6123  
FAX 05978-9-6138

募集に関してはホームページでも紹介しています。  
<http://www.pref.mie.jp/KNOSYO/HP/taiken.html>

## 三重健康住まい造りネットワーク

森林の見学から、家の新築、増改築完成まで、見て・聞いて・知って・得する木の知識！

講師、専門家の皆様とともに視察・見学・勉強をしませんか？

日時 3月1日(土)9:00～17:00(昼食付き)

集合場所 松阪市木の郷町 ウッドピア広場  
(駐車場あり)バスで移動します

内容 森林の視察と木のことを知る勉強会  
市場と製材工場、プレカット工場の見学  
(木材の利用、見分け方等の勉強)

計画の立て方、設計、見積、契約の書式から  
完成、引渡まで知って得する勉強会

参加料 3,000円(昼食、資料代)

申込方法

葉書、電話、FAXで先着40名様

申込先

519-2703 大宮町滝原 870-37

(財)奥伊勢振興公社 木つつ木館

Tel 05988-6-3229 FAX 05988-6-3220

## みえの食フォーラム “食で生き生き”

～平成14年度栄養改善大会～

三重県は、海の幸・山の幸に恵まれ、豊かな食文化を育んできました。しかし、最近では社会状況・生活状況の変化、嗜好・価値観の多様化等により私たちの食生活もいくつかの問題点を生じてきています。三重の食材や食文化を活かし、健康的な食環境の創造と食生活のあるべき姿を一緒に考えてみませんか？

日時 2月26日(水)10:00～16:00

場所 三重県総合文化センター

内容(中ホール)

講演 海の博物館 館長 石原義剛先生

活動発表 「広げよう 私たちの食環境」

特別講演 和洋女子大教授 坂本元子先生

(第2ギャラリー)

地産地消を体験！！

地産地消ネットワークみえによる

「海の幸・山の幸」の販売

問合せ先

三重県健康福祉部健康づくりチーム

Tel 059-224-2334 Fax 059-224-2340



# イベント情報

## 三重まるみえ地産地食交流会

日本における第一人者、島村菜津さんを招いて、「スローフード運動」についての講演会と地元で、安全で質の高い生産物や食品づくりに日々努力している生産加工業者の方々による地産地食をテーマとしたカフェを行います。あなたも、地元の生産者・食品加工業者の方々との交流を通して、もう一度「食」のあり方を見つめ直してみませんか。

日時 3月4日(火) 10:30~15:00  
場所 三重県総合文化センター  
主催 三重まるみえ地産地食交流会実行委員会  
内容 講演会 島村菜津さん  
みそ汁&おにぎり&つけもの&お茶カフェ

参加料 500円

募集 当日出展を希望する生産加工業者の方  
30団体(詳しくはお問い合わせください)  
締切 2月14日(2月20日説明会実施)

事務局 三重県農林水産支援センター内  
Tel 059-259-0859 Fax 059-259-0862

## いきいき青空市セミナーのお知らせ

地産地消運動の推進や食の安全安心への関心の高まりにともなって、農産物直売所(青空市)が注目を集めています。そこで、青空市関係者と消費者との信頼関係をより強めて、私たちの青空市をもっと発展させるには何が必要かを考え、一歩前へ出ることを目的としてセミナーを開催します。地元農産物の展示・即売も行います。消費者の方も多数ご参加ください。

日時 2月25日(火) 13:30~16:30  
場所 J A三重中央ふれあいセンター(一志町日置)  
内容 講演「農産物直売所 成功の秘訣」  
講師:(有)ベネット 代表取締役 青木隆夫氏  
研修「農産物表示と農薬の安全使用」  
地元農産物及び加工品の展示・即売  
主催 津地方県民局農林水産商工部  
地産地消ネットワークみえ津支部  
連絡先 津地方県民局農林水産商工部  
農林業振興・普及チーム 田島・杉本  
059-223-5105 FAX 059-223-5151

## 県産木材利用推進フォーラム

~ 快適な暮らしと木の文化 ~

日時 3月11日(火) 13:00~17:00  
場所 ウッドピア市売協同組合(松阪市木の郷町)  
内容 記念講演 住まい塾 塾長 影山弥太郎氏  
「快適な暮らしと木の文化」  
パネルディスカッション「こんな家に住みたいな・・・消費者が参加する家づくり」  
設計士による住宅相談や松阪木材コンビナート工場見学もあります(希望者)

参加費 無料

主催・問い合わせ先  
地産地消ネットワークみえ  
三重県農林水産支援センター内  
Tel 059-259-0859 Fax 059-259-0862

# 春の地産地消 三重県民フェア

三重県産！ここにあるよ！

消費者のみなさんに、三重県産物をより身近に感じてもらい、利用してもらいやすいようにするため、生産者・流通業者・販売業者の方々に協力していただき、『春の地産地消 三重県民フェア』を開催します。

2月25日から3月16日にかけて、県内14店舗のスーパーマーケットで三重県産コーナーを設置します。

ぜひ、この機会にお出かけいただき、三重県産品をご利用ください。

この企画は、四季折々の食材を知っていただけのように、年に4回程度開催していく予定です。ご期待ください。

会社名	店舗名	開催日	所在地
ぎゅーとら	ハイジー店	2/25(火)	伊勢市船江
	藤里店	3/6(木)	伊勢市藤里
ぜにや	一身田店	2/26(水)	津市一身田
	高野尾店	2/26(水)	津市高野尾
	あのう店	2/26(水)	安濃町曾根
マルヤス	南が丘店	3/1(土)	津市垂水
Aコープ	青山店	3/1(土)	青山町阿保
オークワ	河芸店	3/2(土)	河芸町上野
ジャスコ	明和店	3/2(土)	明和町中村
	サンバレー店	3/8(土)	津市高茶屋小森
マックスバリュ	川井町店	3/16(日)	松阪市川井
	学園前店	3/13(木)	松阪市駅部田
	津北店	3/9(日)	津市一身田上津部田
近鉄百貨店	桔梗が丘店	3/13(木)	名張市桔梗が丘