令和４年度　**第９回**　家庭教育講座「子そだてマナビィ」講座報告

スローフードから学ぶ食育講座

～生きていくために必要なものは自然の中に用意されている～

日　時：令和４年１２月２日（金）10：00～12：00
場　所：大内地域交流センター
講　師：白木　美和　氏（すろーふーどらいふままや代表）
受講生：大人26人

＜講 座 内 容＞

豊かな自然環境での暮らしや子育てのご経験、発酵食品の作り方などお話いただき、自然の恵みに感謝する心、環境に配慮した生活、豊かな食の在り方などについて教えていただきました。また、参加者は実際に味噌作りを共同作業することにより、体験の楽しさ、自然の営みを大切にすることなど、親から子へ伝えたいメッセージを学びました。

1　田舎で暮らすということ

- 自然に寄り添う暮らしを20年くらいしています。
- 時代の変化の中で、豊かな自然の中での暮らしが最先端ではないかなと思っています。
- 宮野の古民家暮らし時代には、オープンな暮らしの中で様々な人との関わりがあり、子どもたちもたくさんの大人の経験や価値観に触れ育ちました。
- ヤギは塩と水と草で生きていることを見て、生きるために必要な最低限のものについて意識しました。
- ボタンひとつで暮らしが成り立つ生活をやめてみた。
- 備長炭と塩を入れて洗濯機を回しています。洗剤を使わなくても汚れが落ちますよ。

2　発酵食品を作るということ

- 麹菌…湿気を好む。日本の風土に合った発酵（日本酒、味噌、醤油etc）
- 今日は山田錦（酒米）の麹を使います。（麹作りの吉松さん･･･生き物の命を大切にされ、人のためになることを無償でされるお人柄。作るものに人柄があらわれます）
- 食品が商品として常に流通している現代。ある日突然の災害等で一瞬で日常が止まる。
- 今日は味噌を実際に作って楽しんでください。今日の体験を日頃に活かして欲しいです。

■常温保存できる【米、味噌、塩、（梅干し）水】を常備しておくと、何か起きた時に家族を守れます。これは防災にもつながりますね。

3　味噌作りにチャレンジ

- 「今日は作りやすい量で行います。味噌作り体験を楽しんでください。」

参加者は5-6人のグループで取り組みました。

①ゆでた大豆をﾏｯｼｬｰでつぶす

②塩切り麹をつぶした大豆と混ぜ合わせる。容器をホワイトリカーで消毒、内側の壁面に塩をつける

③味噌を手のひらサイズの団子を作るようにまるめ、容器に放り込んでいく。この時、味噌の中に空気が入らないように、しっかり押し付けながら重ねて入れる。

④表面に塩をまんべんなくまき、容器についている味噌を丁寧にふきとり、焼酎で拭き殺菌しておく。表面にラップをし、フタをして数か月おく。ラップの上にわさびを少しのせておくとカビ予防になる。

ポイント

中には麹菌やたくさん生き物が入っています。完成までフタをあけて見ないこと。（雑菌が入らないように）

※秋の仕込みは5～6ヵ月、春の仕込みは 3～4 か月寝かせます。
・温度差のない場所で管理してください。　・麹が米なので「米味噌」になります。

・手作りのおすすめ、梅干しや干し柿などにもぜひチャレンジしてみてください。
・食べられる野草はお茶作りや食事に活かしたりもできますよ。

4　最後に

白木先生からのメッセージ

【子どもたちが豊かな想像力をもち、心身共に強く育つために…】

■子どもと一緒に自然の中へ。実際に自然に触れる体験が大切。

■親子一緒に手作りに挑戦してみる。

■コロナ禍を経て･･･常に消毒する今の日常を危惧。小学生までに様々な菌に触れてほしい。（土いじりなど）赤ちゃんは何でもなめたりします。そこで様々な菌を大腸に保菌していきます。大人になった時の抵抗力の基礎となります。

■子どもが自分で頑張る機会を与えてみましょう。

重要!

「ミツバチは絶滅すると、ヒトも4年で滅亡する。」とアインシュタインは言いました。生き物は自然の中で、目に見えないところで相互に働いています。自分たち人間以外の生き物の存在を意識して生活してみて下さいね。

【講座の様子から】
講師は実際の生活の写真を見せながら、食品の発酵や自然に沿った暮らしや生産者についてお話下さいました。
グループでの味噌作りは皆さん協力しながら楽しまれて作業を進め、順調に仕上がりました。

アンケートより
ご意見・ご感想を一部ご紹介

★先生の知識が豊富で興味深かったです。安全なものを手作りできるようになりたいと思います。

★普段だと体験できない、とても貴重なお話が聴けました。スローフードに興味を持ちました。楽しかったです。

★今まで味噌は買う物と思っていましたが、今日作ってみて、意外と行程自体に難しさはなかったので、これからは家で作っていきたいなと思いました。友人が以前味噌作りを学んで以来、毎年味噌作りが家庭の恒例行事になっていて、味噌作りで家族の歴史が語れる、と言っていたので、我が家でも恒例行事にしていきたいです。３月の出来上がりが楽しみです。田舎暮らしの話しも興味深く面白かったです。できることが沢山あるのだなと感じました。ありがとうございました。

★味噌作りは経験があったものの、子育て世代の方といろいろな話をしながら経験できたのでとても良かったです。味噌以外のものも作ってみたいです。ありがとうございました。

★自分で作ることを始めたいと思うきっかけになりました。興味深くおもしろかったです。

★お話もおもしろかったし、味噌作りも楽しかったです。自宅で作ってみようと思いました。味噌を食べるのが楽しみです。

★味噌作りに興味はあったものの自分でやってみるにはハードルが高かったので、この機会に参加できて良かったです。子どもの幼稚園で使われているお味噌が美味しいとよく言っているので、近いものができるといいなと思い、作りました。年長児に味噌作りを体験するようなので、その前に自分も経験しておきたいと思い参加しました。（小郡幼稚園）毎日食べるお味噌汁も自分で作ったお味噌で出来ていると思ったら、より美味しく、より嬉しく食べられそうです。３月が楽しみです。子どもの誕生とともにお味噌の樽出しを楽しみたいと思います。

★味噌作りは大変だと思っていましたが、思っていたよりは出来そうだとわかって良かったです。一から娘と作ってみたいです。お話も味噌作りもとても楽しかったです。

★味噌が簡単にできることを初めて知りました。３月に家族で食べるのがとても楽しみです。また来年もぜひ、同じ講座に参加したいです。先生がお一人だったので、作る途中になかなか見てもらえなかったので、作り方に写真も載せていただけたら、参考にできたので、写真が欲しかったです。白木さんの素晴らしいお話も聞けて本当に良かったです。ありがとうございました。

★梅干しを作った事があるのですが、しばらくそういう手作りのものをしていませんでした。味噌作りは初めてでしたが、毎朝、毎晩、味噌汁を飲むので、出来上がりが楽しみです。今後も自分で作っていけたらいいなと思っています。今日は貴重なお話と体験をどうもありがとうございました。

★味噌作りがこんなに簡単にできるとは思いませんでした。これを機に、買うだけではない、自分で色々作ってみたいです。白木先生のような生活スタイルにあこがれているので、とても興味深いお話ばかりでした。ありがとうございました。

★とてもよかったです。白木さんの味噌のファンなのでとても楽しみです。

★講師の先生のお話がとても良かったです。ありがとうございました。

★味噌作りが意外と簡単にできることが分かり、これからもやろうと思いました。野草の会もぜひ開催して欲しいです。とても興味深いお話ばかりでした。ありがとうございました。

★やってみたい味噌作りだったので、参加できて、とても勉強になり良かったです。またこのような講座をしていただけると嬉しいです。

★同じグループお方々と楽しく味噌作りができて良かったです。白木さんの麹についてのお話が分かりやすく良かったです。