

我孫子市消費者の会

お知らせ

2009年7月15日 第35期 No. 4-397号

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syouthisyanokai.com/>

緑のカーテンは順調ですか

皆さんの緑のカーテンはどうなっていますか。順調なら花が咲き始めているでしょう。雌花と雄花があるのはわかりますか。ゴーヤの場合、花が咲くと小さな蜂がきて蜜を吸うので受粉していますが、朝咲いているのを確認して、人工的に受粉してあげると確実です。小さな黄色の可愛い花を、朝一番に見るのも良いものです。夕方はたっぷり水をあげましょう。そしてツルを誘導して、ちょうど良い緑のカーテンに作りましょう。

7月11日には、手賀沼流域フォーラムの行事の一つとして5月から行っている親子のエコ講座の2回目を、相島文化村の月光倉を会場に行いました。竹中、加藤、上原、古川さんの4人が組み上げて、とても勉強になる講座でした。参加者が少なくて残念でしたが、消費者の会の定例勉強会で一度、と思っています。地域新聞の7月10日号でも紹介されました。

今回は、ゴーヤ料理のレシピを裏面に載せます。いろいろな食べ方がありますので、楽しんでください。

バス見学会

実施日 7月30日(木)
行き先 セレモニュータウン小室駅ホール
グリーンプール岩佐農園
(ブルーベリー摘み取り)
集合時間 9時15分
集合場所 ふれあい広場(我孫子駅北口)
お忘れなく、ご参加ください。

8月定例会はお休みです

9月定例会は14日

9月14日(月) 13:30~16:00
我孫子南近隣センター 8F調理室
千葉県消費者団体連絡協議会との都合で、1週間延びました。お間違いなく。定例勉強会のテーマは8月号でお知らせします。

根戸新田問題 ~7月定例会の報告~

今、我孫子市では、根戸新田の農地の指定解除の動きがかなり確実に進んでいます。7月の定例会ではこのことについて時間をかけて話し合いました。

市は①土地所有者からの要望だから(排水が悪くて農業ができないから)。②全体でも14.5haの農地で、国の許可基準の20ha以下であるから。③国の費用をかけた農地改良は行っていないから。以上の3点をクリアしているから認めざるを得ない、とのスタンスです。

私たちの多数の意見は①について、一人ひとりにきちんと意向調査をするべきである。解除することによって不利になる人はいないのか。②国の農地法の改正が6月16日に制定された。10ha以下に変更されると聞いている。(食糧自給率の向上、食糧危機に備えるため)③県と市のお金で、排水工事を行いかなり改良されている。排水が悪い土地は一部分である。決して農業のできない土地ではないだろう。何とか農地として残して欲しい、市民も応援するから、というものです。経過についてはまた報告します。

高齢社会への対応を探る会予告

今年の催しは10月3日(土)午後、けやきプラザふれあいホールに決まりました。

基調講演の演題は決まっていますが、ひとりの老後や女性の生き方について多くの本を出されている松原惇子さんです。

最新作「これで解決!ひとりの老後」を会で3冊購入します。地区毎に回覧しますのでお読みください。いろいろな考え方がわかり、知恵をもらえる本です。

その他、事例発表もあります。予定を入れておいてください。

我孫子市平和事業にご参加を

今年も夏がやってきます。終戦から64年。体験者が減り、語り継ぐことの大切さがますます重要になっています。中学生の被爆地派遣事業は、今年初めて長崎へ行きます。また今年には式典後、映画の上映を行います。ご参加ください。

*被爆64周年平和祈念式典

8月15日(土)9:30~10:30

手賀沼公園内「平和の記念碑」前

*「ヒロシマナガサキ」映画上映会 10:45~12:15

アビスタ ホール 無料 先着150名

*「原爆写真」と「平和の折り鶴」展

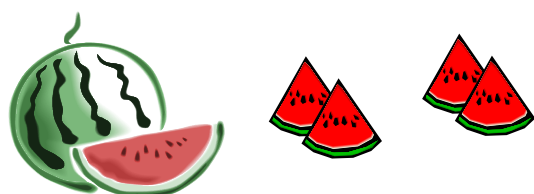
8月3日(月)~27日(木)

アビスタ1階ストリート

2階オープンスペース

映画「ヒロシマナガサキ」は、アカデミー賞ドキュメンタリー映画賞に輝いたステイブ・オカザキ監督が、25年の歳月をかけて完成させた渾身のドキュメンタリー映画。被爆者14人の証言 勇気という名の希望。

「心と体の両方に傷を背負いながら生きている。苦しみは、私たちでもう十分です。(長崎の被爆者)。」



総会時の市民活動紹介から

(発表順に報告を続けます)

④ ふれあい工房のアドバイザー

市のリサイクル実践の場として10年前にできたふれあい工房。さまざまな人がアドバイザーとして来館者に接しています。消費者の会は立ち上げの時から関わってきました。ふれあい工房の内容は、毎月「広報あびこ」の1日号で紹介されています。10以上の教室がありますが、消費者の会の大立、鈴木、富田、照井さんが、5月から「チラシで作るバスケット」教室を指導しています。イベントなどでは牛乳パックから作る和紙(ハガキ等)作りもしています。

また、家具バザーやフリーマーケットの準備・運営、運営協議会にも参加しています。問い合わせは 大立 7187-2255

⑤ 一粒の麦

新木野地区の会員木田典子さんが2004年に立ち上げられました。都部の356号沿いに平屋の建物があります。介護保険以外の方達のミニデイサービスを週2回と貸しスペースの提供が主なもの。ミニデイサービスは、ゆったりとおしゃべりの時間を楽しみ、おいしいお昼ご飯をみんなと食べます。籠もりがちの人をなくし、栄養を考えられたお昼ご飯で健康に過ごしてもらおうというもの。

親子のあつまり「みんなであ・そ・ぼ!」年に3回は山遊亭金太郎師匠を中心とした麦笑寄席も開きます。ご参加ください。

貸しスペースはアシラネによるパソコン教室やカラオケなどがあります。

連絡先・一粒の麦 7107-3730・木田 7187-6223

和郷園のDVD貸し出し

NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」で放送された和郷園のDVDを、7月の定例会で見ました。これからの農業の一つの仕組みだと思います。41歳の木内社長の熱い思いが語られています。ご希望の方は和田へ。

~ ~ ~ ~ ~ ~

いよいよ梅雨明けです。できるだけ体を動かして、水分補給をして、お元気にお過ごしを。

【一口メモ：にがうりの栄養】

ビタミンCが豊富で、レモンの約2.5倍、キュウリの5～6倍。しかもにがうりのビタミンCはふつう過熱すると壊れてしまいますが、ゴーヤは過熱してもほとんど変化しません。皮の緑が濃いものほど苦みがあります。



会員の伊勢さんのレシピ

★ゴーヤごまマヨサラダ（130kcal） 4人前

材料 にがうり1本（約200g）

笹かまぼこ 4コ

白すりごま 大さじ3

・塩 ・マヨネーズ ・酢 ・しょうゆ

作り方 1 にがうりは縦半分に切り、スプーンで種とワタをこそげ取って、5mm厚さの斜め切りにし、塩小さじ1/2をまぶす。熱湯でサッとゆで、ざるに上げて冷ます。

2 笹かまぼこはそぎ切りにする。白すりごま、マヨネーズ大さじ3、酢・水各大さじ1、しょうゆ少々を混ぜ合わせ、笹かまぼことゴーヤをあえ、器に盛る。

メモ にがうり1本分だとやや量が多めにできるので、材料と調味料をすべて半分にして作り、残りのにがうりは、おひたしなどにしても良い。おひたしには、ミョウガと削り節が合う。

★にがうりとちくわのザーサイ炒め（80kcal） 4人前

材料 にがうり1本（約200g）

ちくわ 1本

ザーサイ 60g

{酒・みりん 各大さじ1、しょうゆ大さじ1～1と1/2} 塩、ごま油

作り方 1 にがうりは縦半分に切り、ワタと種を除いて5mm厚さに切る。さらに塩少々をからめて10分ほどおき、水を拭く。

2 ちくわは斜め5～6mm幅に切る。ザーサイは瓶詰めのもので良い。

3 フライパンを熱してごま油大さじ1強をひき、1と2を入れて強火でサッと炒める。{ }内の調味料を回し入れ、汁気が飛ぶまで手早く炒めて器に盛る。



会員の**上原さん**提供 **夏の常備菜2品**

★ゴーヤのピクルス

材料 ゴーヤ 500g (1本だいたい250g)
 氷砂糖 300g
 酢 250cc

ゴーヤを縦半分に切り、端から細切りして、他の材料と共に容器に入れる。

★ゴーヤの佃煮

材料 ゴーヤ、種をとったもの3~4本

 砂糖 150g
 しょうゆ 75cc
 酢 50cc
 かつお節、ごま 適量

- ① ゴーヤは縦半分に切り、端から細切りして、20秒熱湯でゆでる。
- ② ザルにあげ、鍋に調味料と一緒に入れる。
- ③ 中火よりやや強火で30~40分煮る。
(水はゴーヤから出る。火が強すぎると柔らかくなりすぎる)
- ④ 煮汁がほとんど亡くなったら火をとめ、かつお節、ごまをふる。
- ⑤ 器に移し、冷ます。密閉容器に入れ、冷蔵庫で10日ほどで食べる。

