



2011.11
第55号

発行所：NPO法人瀬田川リバプレ隊事務局 〒520-2134 大津市瀬田5丁目27-2
TEL & FAX 077-543-0752 URL : http://www.animateur.co.jp/riverplay/

エコクッキング教室 開催

日時 10月13日(木)

場所 大津市瀬田南市民センター

参加者 後藤、椎野、村本、富田

富岡、井上、朝田、美濃部

一般募集参加者23名、内男性3名



講師

料理研究家、「いのちを豊かにする食の会」主宰 大前洋子先生

第5回エコクッキング教室を、毎回講師をお願いしている大前先生のご指導により開催致しました。

最初に、エコ・クッキング、食育の主旨について大前先生より説明がありました。

残暑が続いたなかにも、稲穂がたわわに黄金色に輝き季(気)の流れは秋に向かっていきます。旬のものはその時季のいのちに最も必要な成分(養分)がしっかりと含まれています。それらをできる限り一物全体を心がけ丸ごと頂きましょう。一物全体食はムダがなく、健康的な栄養分であり、ほとんど生ゴミがでない

ので、環境的に大いにお勧めしたい料理法です。

・穀食中心の献立なので、心身が健康になり生活習慣病の予防等の治療食といえる。

・化学調味料は使用せず、食材の味を引き出す。

・野菜は有機質肥料で農薬の使用を少なくして栽培し、野菜の持っている味、香りを大切にします。

・野菜等は季節に合った旬の物を使用する。



今回のメニュー

1. きのこと飯
2. 厚揚げのスタミナサラダ
3. 里芋とひじきのコロッケ
4. 根菜とわかめの味噌汁
5. サツマイモのふかしイモ

レシピ

*きのこと飯

材料、準備

・米 洗ってザルにあげておく

・まいたけ 小分けにする

・生しいたけ 石つちを取り薄切り

・石つちも縦に薄く切る

・うすあげ 油抜きをして細切り

・にんじん せん切り

・土しよが せん切り

・だし汁(水) ゴマ油 酒 醤油

塩 小松菜 少々

作り方

お釜に洗った米を入れ、分量のだし汁を加え30分位おく。

マイタケ、生しいたけ、うすあげ、人参をボールに入れ酒、醤油、少々で下味をつけておく。

と にシヨウガを加え、全体に混ぜて炊く。

*里芋とひじきのコロッケ

材料、準備

・里芋 皮ごと茹でて、熱いうちに皮をむいてつぶしておく

・ひじき 水戻しして、ミジン切り

・ちりめんじゃこ ミジン切り

・玉ねぎ、パセリ、人参 それぞれミジン切り

・車麩 水戻しして、軽く絞ってミジン切り

・塩 胡椒 米粉 パン粉 小麦粉

・菜種油、「つけあわせ」大根

作り方

フライパンにごま油を熱し、玉葱、人参、ひじきを炒め、車麩を加え、軽く炒めて、塩、醤油で下味をつける。

を取り出したフライパンでちりめんじゃこを炒める。

つぶした里芋にとを加え、パセリのミジン切りを加えて味加減をして胡椒を加える。

を等分に分けて型を作り、水溶きの小麦粉+米粉にパン粉をつけて揚げる。

大根は長さ5センチの拍子木に切る

*厚揚げのスタミナサラダ

材料、準備

・厚揚げ 油抜きをして、2、3センチに切っておく

・人参 せん切りにして、さつと茹でる

・糸こんにゃく 3センチの長さに切り、さつと茹でる

・玉葱 薄切り

・もやし 塩を入れた熱湯でさつと茹でる

・きゅうり 7ミリ巾の薄切り

・サラダ油 醤油 生米酢 ニンニク、土しょうが、(砂糖)洗いごま塩

作り方
フライパンにごま油を熱して、

厚揚げの四面をしつかりと焼く
ボールに材料を全部混ぜる

ごま油、生米酢、醤油、おろしニンニク、生姜を加え、味見をする

味加減をして、(砂糖)すりごまを加えて混ぜる

器にの厚揚げを並べ、上にを全体に乗せる

頂くときに、各自ドレッシングをかける

*根菜とわかめの味噌汁

材料、準備

・かぼちゃ 1センチ角の角切り

・人参 短冊切り

・里芋 皮をむいて、2センチ角切りにしてザルに入れ塩をふりかけ

ておく

・大根 短冊切り

・油揚げ 油抜きをしてせん切り

・葱 白根は1センチのななめ切り、青いところは小口切り

・玉葱 うすく串型切り

・わかめ 2センチの長さに切る

作り方
だし、味噌

れば、わかめ、葱の白根、味噌を加えて仕上げ

器に盛り付け葱をちらす

9時より3班に分かれて、大前先生の指導により、レシビに基つき各自手際よく調理が進みお昼には4品が出来上がり試食会となり、ヘルシー料理を美味しく頂きました。

《その他9月、10月の活動》

9月9日(金)

天ヶ瀬ダムゴミ調査

場所 京都府 天ヶ瀬ダム

参加者 富岡、伊藤、美濃部

台風12号により琵琶湖周辺は200~300ミリの総雨量となり、

瀬田川洗堰が全開放流となり、天ヶ瀬ダムも放流口2か所より600t

放流、ダム湖水位69mに調整中。今回の水量放流により、琵琶湖・瀬田川流域よりのゴミが大量に田原川下

流網場に漂着、網場を通り抜けてダム湖網場にも漂着した。近日中にゴミの引き上げが必要になった。

9月10日(土)

大津環境フォーラム環境自然

団体交流会参加

場所 大津市龍谷大学

参加者 谷村、富岡

大津環境フォーラム主催交流会に

パネル展示 交流会に参加しました。環境6団体の活動報告、パネル展示が有りました。



10月19日(水)

大石川河川敷植物観察会

場所 大石地区大石川河口河川敷

参加者 富岡、後藤、谷村、中山勝

朝田、渡邊、富田、藤村、美濃部

柴田(滋賀野鳥の会)、一般参加者

淀川ダム統合管理事務所職員

講師 里と水辺研究所

赤松さん、浅見さん

淀川ダム統合管理事務所が企画された大石川下流域の自然観察勉強会に参加しました。天ヶ瀬ダム水源地域である大石地区は、都市近郊でありながら、今なお豊かな自然環境が残されている地域であるが、一方では

多くの外来種の侵入が確認されています。その大石地区の生物多様性と外来植物の侵入状況を講師の指導により研修しました。

大石地区で貴重な生物がたちが生息しているのは、泥湿地とヤナギ林から続くオギの草原からです。現地

で

いろいろな植物を見て 聞き有意義な勉強会でした。



希少植物 オギノツメ、ヒメヤブラ
ン、オギ群落

外来植物 アレチウリ、オオフサモ、オオキンケイギク

10月23日(日)
沖島清掃活動参加
場所 近江八幡市 沖島
参加者 後藤 山元 児玉 美濃部



NPO法人琵琶湖トラストより沖島清掃活動の案内があり参加しました。8時30分に近江八幡市小田ヶ浜に集合、開会式後に漁船に分乗して、沖島の西湖畔に着き湖畔に漂着不法投棄ゴミを回収、沖島の西側には住民は居なく、人が入らない場所の為、ペットボトルや各種の漂着ゴミの他、明らかに不法投棄をされた家電品等の大型ゴミが散乱、そのゴミを回収、お昼は漁協会館でおにぎ

り、みそ汁を頂き懇談後、小田ヶ浜に帰りゴミ分別を実施後3時頃解散しました。

10月23日(日)
瀬田川一斉清掃参加
場所 水天宮八ッ停、同志社艇庫
参加者 片山 井上孝、富岡、中山進 岩槻 谷村、朝田 河川レンジャー伊藤



年1回河川事務所主催、瀬田川一斉清掃に瀬田川流域自治会、漁協、観光協会等参加しました。

10月29日(土)
シジミ漁体験
場所 瀬田川漕艇場沖合及び瀬田町漁業組合
参加者 富岡、伊藤、後藤、中山勝、谷村、山元、藤村、渡邊、大戸、中山進、井上、美濃部

隊員紹介者 児玉 小林



10時に漁船4隻に分乗して、瀬田漕艇場沖の魚場へ、漁師さんの指導により、瀬田シジミ資源保全の為、たも網で川底を掻き伝統漁法によるシジミ漁を体験。昼食にはシジミ汁を頂き、瀬田川の今と昔及びシジミ漁について高橋さんの説明を聞く。

高橋川清掃活動
9月25日(日)
参加者
リバプレ隊 富岡、井上、中山進、片山、岩槻、朝田、美濃部、地元の方、草川、小林、島田、山村、西木場、今江、松田、安土、和田、鈴木
ゴミ回収量
緑地側 雑草等141袋



ペットボトル 不燃ごみ各1袋
 10月25日(火)
 参加者
 リバプレ隊 朝田、富岡、伊藤
 井上、山元、美濃部
 地元の方 西木場、草川、小林
 松田、植田、山村、木村、鈴木
 県エコフオスター関係者：本郷
 川口、木村
 瀬田南支所：清水
 福井県越前市視察団：18名
 回収ゴミ 雑草等可燃ごみ33袋 ペ
 ットボトル、瓶各1袋
 9月10月共に天候に恵まれ、9
 月は特に雑草の回収量が多くなり、終了
 は1時間の延長となりました。
 10月は福井県越前市より、18名の
 エコフオスター視察団が高橋川清掃
 活動を視察見学に来られました。



コムラサキシキブが小さな紫色の
 実を今年も沢山付けました。9月は
 コムラサキシキブの周辺の雑草除去

瀬田川清掃&コムラサキシキブ
 9月10日(土)
 参加者11名
 リバプレ隊 井上孝夫、岩槻、山元
 中山進、伊藤、藤田、後藤、朝田
 一般参加 草川、小林
 レイカディア大学OB 小川
 刈り草 23袋 ペットボトル 缶
 等各1袋
 10月10日(月)
 参加者 15名
 リバプレ隊 後藤、谷村、井上
 中山勝、中山進、朝田、富岡、
 美濃部
 レイカディア大学OB 小川、小田
 山田
 地元の方：草川、小林、長崎、嶋田
 回収ゴミ量 雑草等可燃ごみ 43袋
 缶、瓶各1袋

維持管理

10月は遊歩道の除草作業を主に行
 いました。



出前講座
 木工教室
 9月11日 長浜市六荘公民館
 朝田、富田 100名参加
 10月27日 甲南第一小学校
 朝田、富田 60名
 10月29日 希望ヶ丘フリースター
 ットに参加 朝田、富田、稲岡
 20名

《理事会報告》

9月17日(土) WS琵琶
 出席者 富岡、後藤、谷村、中山、井上
 朝田、美濃部
 議事
 先月活動報告
 *高橋川清掃活動 記事掲載

10月15日(土) WS琵琶
 議事
 先月の活動報告
 *高橋川清掃活動 記事掲載
 *瀬田川清掃活動 記事掲載
 *エコクッキング教室 記事掲載
 今後の予定
 *沖島清掃活動参加 記事掲載
 *瀬田川一斉清掃参加 記事掲載
 *シジミ漁体験研修会 記事掲載
 *市民会議 11月26日予定
 *現地見学会 11月19日予定
 *湖上セミナー 12月4日予定
 *大津市人権を考える会
 瀬田ブロック「秋の集会」
 11月12日瀬田公園体育館で開催
 その他
 助成金申請状況報告
 経理報告
 《編集後記》
 本年もリバプレ隊だより発行に際
 しましてご協力有難う御座いました
 編集者 美濃部 進