

旬の食材をつかって、エコクッキング！



こんにちは、今回は、島本町産タケノコをつかってエコ料理を、いつも「しまもと環境・未来ネット」の活動で講師をお願いしている山内美智代先生に教えていただきます。

「地元のたけのこを使ってエコクッキング」、「エコクッキングとは」どういうことでしょうか、よろしくお願いします。

ハイでは、いつものように楽しくやりましょうネ。

まず、材料の買い物・調理・食事・後片付けの一連の流れを通して、環境にやさしい食生活を送ることで、まず、**エコチェック**をしてみましょう。

- ① 野菜・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない
- ② 冷蔵庫は、ひんぱんに開閉しない
- ③ 洗剤をたくさん使わない
- ④ できるだけ、旬の食べ物を選んで食べる
- ⑤ 出かけるときは、水筒（お茶）を持ってでかける
- ⑥ ゴミを出す時はきちんと分別している
- ⑦ 好き嫌いせずに、残さず食べている
- ⑧ マイバッグを持っていく
- ⑨ 空き缶・ペットボトル・トレーなどリサイクルできるものは、回収しているお店に持っていく
- ⑩ お弁当のお箸・アイスクリームのスプーンなどいらぬものはもらわない

みなさんが、実践しているものは、いくつありましたか？

できることから始めましょう！

環境を守ることが、私たちの暮らしを守ること、そして未来につながっていきます。

今回は、この項目の④にあてはまる、地元のたけのこを使って学びましょう。地産地消、フードマイレージを下げることにもつながります。

4月30日 エコ料理教室のメニューです

- ・たけのこと牛肉のオイスター炒め
（手早く炒めて、光熱費カット）
- ・焼きたけのこの味噌だれ
（新鮮なたけのこはアク抜きせず、そのまま調理。タレは、レンジで作りそのまま食卓へ）

- ・新しょうがとたけのこの佃煮
（常備菜としてご飯のお供）
 - ・たけのこ団子のわかめ椀
（根元の固いところをすりおろしておだんごに）
 - ・たけのこの薄焼き
（規格外の形状のものを薄切りにして、使用）
- このメニューは、4月30日（土）10時～13時にコープ島本 2階 エコクッキングに興味があられる方、ぜひ参加しませんか。

新型コロナウイルスで会場が使えず、中止になりました



絵手紙

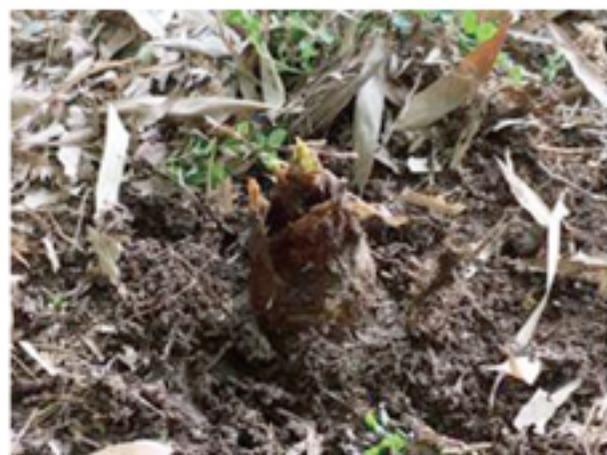


メニューの一つ「焼きたけのこの味噌だれ」

「地元産タケノコでエコクッキング」で使うタケノコを今回は、定期的に、不法投棄ゴミの回収や支障木・竹・草の整備活動をしている、「川の美化推進グループ」と森林ボランティアの「島本里山クラブ」が竹林整備をおこなっている竹藪から収穫することになっています。

ただ、今年は暖冬の影響でタケノコが顔を出すのが早いようです。

他の森林ボランティアの整備活動の竹林に、3月15日の時点で確認したことが報告されています。成長したタケノコでも十分食用になります。まだ顔を出さないうちに掘り上げる「白子」のように行きませんが、そこはエコ料理の視点から山内先生により料理のやりかたを考えていただければと楽しみにしています。



早くも山崎の竹林で顔をだしたタケノコ



竹林整備やタケノコ収穫をする森林ボランティア



★ 水無瀬川～鶴殿の野鳥観察会 ★

日程：5月2日（土）

※雨天順延の際は5月9日（土）

9時 阪急大山崎駅 集合

9時半 山崎渡し跡 出発

11時半 鶴殿到着

12時半頃 解散

申込み：詳細は、淀川管内河川レンジャー HP のチラシで確認ください。

上記、河川レンジャーの兵田大和さんから案内です。環境学習部会の講演会、「地域と野生動物との関わりを見つめなおす／獣害から獣益への挑戦」2017年1月14日、に講師をしていただきました。

上記イベントの計画段階で、「生き物観察グループ」のメンバーが相談に乗ったり、イベント当日にもしまもと環境・未来ネットも参加の予定です。

この春から活動を開始する淀川河川レンジャー兵田大和（ひょうだひろかず）です。

淀川管内河川レンジャーは、国土交通省 淀川河川事務所の制度で、地域の人と淀川流域の河川をつなぎ、

生活と寄り添っていた以前の河川を今の社会に合わせて形作ることを目指しています。

元々、私は、同志社大学大学院で、持続可能な狩猟と生態系保全をテーマに現場ベースの実践研究を7年ほど前に始めました。きっかけは、前職の人材育成機関で同志社の食農研究が課題としていた鳥獣害対策と接点が生まれたことでした。オフィスワーカーだった私は、はじめは右も左も全く分からずただただ人づてに狩猟、農業、森づくり、造園、食肉加工、防獣柵などの関係者の方々に話を聞きに回り、わなと散弾銃の免許の取得、“害獣”のシカやイノシシの捕獲・解体を学ぶだけで一生懸命でした。色々な方からご意見やご指導をいただくなか、兵田なりの見方や狩猟の形ができてきた頃、しまもと環境・未来ネットさんから、山林整備の講座で狩猟の話をして来て欲しいと依頼を頂きました。島本町とはその頃からの付き合いです。



ウグイス



カワウ

ちょうど同じ時期に、狩猟の別の醍醐味の山菜、キノコ、木の実、美しい景色などを楽しめるようになっていきます。そして、狩猟が、生態系のバランスを整え、山と川の両方の管理、防災に大きな役割を果たすことも痛感していきます。4年前に地元消防分団（松ヶ崎）に入団し、この春からは淀川管内河川レンジャーとしても活動することになりました。淀川河川レンジャー兵田の中心地は、以前のご縁も手伝って偶然にも島本町界隈に定まりました。

冬の味覚

・フランス語 (gibier)

やせいちょうじゅう ジビエ

・野生鳥獣の肉



令和2年度の兵田主体のレンジャー活動は、水無瀬川から鶴殿にかけて歩く春の野鳥観察会です。生態保全に根差す狩猟者と次世代の河川のあり方を描く河川レンジャーの両方の視点から、身近な山川でたくましくも美しく生きる野鳥を新緑の淀川沿いで観察します。里山化する河岸、その山と川を往来する野鳥たち、そこにできた山川の生態系などに触れる催しを考えています。身近にあるけれど出会うことのなかった美しい景色、そこにさえずる野鳥、そういった山と川の自然に癒されながら地域にある淀川の魅力を感じてもらいたいと思います。

島本町との出会いを大切に、河川レンジャーとしても島本界隈の地域を中心に多くの方たちに淀川流域の山川や水辺を身近なとても豊かな場所として感じてもらえる、楽しい活動を広げて行きたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いたします。

淀川河川レンジャー 兵田大和（ひょうだひろかず）
同志社大学大学院 総合政策科学研究科

ソーシャル・イノベーションコース



カヤネズミの巣



ハシブトカラス

活動紹介



川の美化推進活動は、月1回の定例で、主に水無瀬川（第2中学校付近）の不法投棄ゴミの回収や付近の支障竹・木の伐採処理を行い、川の美化を保つ活動を続けています。ところが、ゴミは取っても取っても流れ着いてきます。上流の尺代集落の流れは、アマゴ釣り場になっているので常に整備がされています。支流の長谷川は府道734号線に沿っていて上流は長岡京市浄土谷になっています。

ゴミは、府道沿いや市境付近から不法投棄されたものが流れ着いてくるように推測できます。



ゴミの回収は地味で終わりの見えない大変な作業です。水無瀬川本流も上流は、高槻市川久保集落地域、また島本町大沢地域を通過します。それらは、やはり府道79号線沿いを流れている区間があります。

川は市・町をまたいで、やがて海に至ります。マイクロプラスチックに代表される海洋汚染も、身近なところに端を発しています。広域な連携が必要と感じます。時には、川辺を離れて、大阪環状自然歩道の整備もやります。若山神社境内から尺代”ながどり大橋”を繋ぐ山道です。途中で放置竹林もあって、倒木や倒竹が歩行を妨げています。これらを取り除く作業を、川美

化グループと島本里山クラブのメンバーが力を合わせて行いました。



整備前



自然歩道を行くと「山吹渓谷」に行けます。山吹の植樹もやっています。



整備後



いきもの観察グループ



巣箱の試作と取り付け

いきもの観察グループは定期的にミーティングを行っています。鳥の巣箱をイベントで子ども達につくってもらい、巣箱を森にかける、という企画がまとまりました。限られた時間内で作業をしてもらうにはキット（部分品）をあらかじめ作っておき当日は組み立ててもらうだけにします。

以前に環境学習部会の出前講座のプログラムで鳥の巣箱づくりをキャンプ場で行った時はキットが3人に1セットしか準備出来ませんでした。3人が協力して作業を行い、グループによってはそれぞれ協力の仕方も異なり、例えば年少の子ども（一人では難しい）は年長の子どものガリダーシップをとる、など予期しない効果も出ました。キャンプ場では巣箱設置ができないので後日許可をもらった個人の山林に掛けました。セキレイ用の巣箱に巣がつけられていました。



里山発見!の活動は、島本町の里山に里山らしさを発見すべく歩いてみましょう、と初めました。ところがその秋に21号台風が上陸し島本町も未曾有の被害にみまわれ、ハイキング道も甚大な分量の倒木ですんなりと歩けない状態でした。今春にはその被災地の大阪環状自然歩道の大沢地区も整備が進みました。



2018年5月の活動



同年秋の台風で荒れた自然歩道



2019年春には山林火災



2020年春の自然歩道の復旧工事

秋のイベント「人と森のかかわりかた、身近な自然に親しみ楽しむ」
2019年10月27日
若山神社境内と神社林



粟辻宮司さんからお話を伺った。昔は、神社の後ろの山は禁足だった。ツブラジイの群落はそれでそだった。先代の宮司が阪急ハイキングの提案で道を今のルートに変えた。社殿に参拝もお忘れなく



森林インストラクター 原みほさんの森のクイズ



太閤道ハイキングコースを少し登り、林間広場へ途中、もう一人のインストラクター永井博記さんからお話を聞きながら登ります



木のピンゴ
木の特徴を捉える質問が出ます例、だいきなき、ノッポのき



目を開いて耳を澄ます



枯れ枝でペンダント

森林インストラクター2人に、「森に親しみ森を楽しむ」をテーマで一緒に歩いていただきました。若山神社神社林を体感できた催しでした。

あとがき

ひまわり畑から“ゲンキですか〜”と男の子がさけぶCMのバックミュージックは「星めぐりの歌」と気がつかれた方も多いと思います。“あかいめだまのサソリ〜”と星座を繋いで行きます。宮沢賢治と言うと“アメニモマケズ・・・”がすぐに思い出されます。そのなかに“みんなにデクノポーとよばれ・・・”、この「デクノポー」は木偶ですが、賢治の自己像とも言われています。「虔十(けんじふ)公園林」(賢治の没後出版)の“虔十(けんじふ)はいつも縄の帯をしめてわらって杜の中や畑の間をゆっくりあるいてみるのでした”、それに、“風がどうと吹いてぶなの葉がチラチラ光るときなどは虔十はもううれしくて”、みんなに話して回るような感性の細やかな子どもでした。ある日突然、杉苗を700買ってくれとせがみますが家族は、畑にしていけないその土地は粘土質で作物には適さないと言って反対します。父親はめったに強請りごとをしない虔十のことだから買ってやれ、と買ってやります。

実にキチッと等間隔に植えられた杉苗はなかなか育ちませんでした。美しく公園のようでした。小学校が隣にあったので生徒達は、並木道のような杉林で行進したりと遊びました。

やがて村に駅ができ、外からも人が住み出し賑やかになり、虔十が植えた杉林の土地も売ってくれと人が来ましたが、残った家族は、虔十が植えたものだからと、応じませんでした。

時が流れ、村を出て偉くなった人たちが、立派に育った林を見て懐かしく思い、何時迄も残してくれと、沢山のお金を家族に寄付をしました。

「虔十公園林」となづけられた林は、“お日さまが輝いては新しい綺麗な空気をさはやかにほき出すのでした”。

※宮沢賢治の作品はweb上の「青空文庫」で読めます

T.Y