

こぶたちゃん

発行：愛南町子育て支援グループ
「こぶたたんぽぽポケットとんぼ」
発行日：平成22年12月



新聞

2010
2
号

愛媛・愛南町から子育て親子が発信！
親子でお出かけママに優しい情報がいっぱい。

地域資源体験ツアー

山ツアー

山里暮らし体験編

癒されるわあ～



- 日時 平成22年9月6日(月)
- 場所 愛媛県南宇和郡愛南町神越(みのこし)



●スケジュール

- 9:00 愛南町役場集合バスにて神越へ
- 9:30 農家民宿「花ごよみ」へ到着
- 1班 山里散策&こけ玉づくり
- 2班 はがま餅づくり
- 3班 大豆手打ちうどん
- 11:30 会食交流
- 13:00 モニター体験情報交流会(長野集会所)
- 14:00 ミニ新聞づくり/1便帰路へ
- 15:30 終了 2便帰路へ
- 16:00 解散



● 愛南のグリーン・ツーリズム

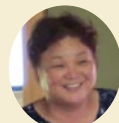
愛媛県の西南端にある愛南町は、海にも山里にも恵まれ、美しい自然がたくさん残っています。愛南町には8戸のグリーン・ツーリズム(農林漁家体験民宿)があり、海・山・里そして人情の豊かさに触れることができます。都市に暮らす人たちの癒しの場所としても大人気。愛南グリーン・ツーリズムは、地域の元気なグループの皆さんが農漁業・自然・文化創作・食文化体験など様々なメニューを用意しています。日帰りでも様々な体験ができます。

● 懐かしくて心温まる 農家民宿へ

愛南町在住の親子やこぶたスタッフ総勢42名で農家民宿「花ごよみ」を訪れ、グリーン・ツーリズム体験をしてきました。松本時子さんと地域の女性グループ「つぼみクラブ」の指導で、山里散策&こけ玉づくり、大豆手打ちうどん、はがま餅づくりを体験。町内に住んでも、核家族で昔ながらの暮らしや郷土料理を知らない若いママと子どもたちが、地域の人たちとの交流を通して、昔ながらの暮らしを体験し、愛南町の山里の良さを再発見しました。農家民宿での体験は、家族で里帰りしたようなアットホームな雰囲気、懐かしくて心温まる一日となりました。



今回、お世話になった方々



花ごよみつぼみクラブ
松本時子さん



つぼみクラブ 代表
藤田ナツエさん



つぼみクラブ
本多美子さん



つぼみクラブ
稲垣京子さん



つぼみクラブ
大黒文子さん



川口なるみさん



越田茂登子さん



本多信代さん



ビデオ撮影
幸崎信正さん

ありがとうございました



Green tourism Report

グリーン・ツーリズム体験いろいろ

すごく楽しかったの～



山里散策 & こけ玉づくり

- ① 草花の名前や特徴を教わりながら、山里を歩いて素材(草花)を集めます。
- ② 赤玉土など3種類の土を混ぜて丸めて、バランス良く草花を埋め込みます。
- ③ こけを巻いて木綿糸で固定し、水をたっぷりかけて出来上がりです。



今回、やぶらん、やぶこじ、はぎ、つわぶき、すみれ、ゆきのした、ひめつるそば、しだなどの草花を見つけました。子どもと山里で遊びながら、四季と自然を感じられる素敵な体験でした。

郷土料理づくり

はがま餅

- ① もち米とさつまいもと塩を羽釜(炊飯鍋)に入れて一緒に炊きます。
- ② 炊きあがったらすりこぎとしゃもじで潰し丸めます。
- ③ 丸めたあんこを包みます。
- ④ きな粉・青きな粉をまぶして出来上がり!



羽釜ひとつで作ることができる昔ながらのおやつ。さつまいもで甘みが増して、お餅も柔らかくなるそうです。祭りの時にもよく作られていました。柔らかいお餅は食べやすく子ども達にも大人気。つまみ食いしておかないっばい!

大豆手打ちうどん

- ① 強力粉と水、塩を入れた生地をこねて、踏みます。
- ② 30分以上そのまま置いてねかせます。
- ③ もう一度こねなおして、麺棒で均等にのばします。
- ④ 製麺機を使って切っていきます。もちろん、包丁でもOK!
- ⑤ 大鍋でゆでて出来上がり!



踏んで、伸ばして、切る作業を野外で体験。その様子を見守りながら、懐かしい気持ちになりました。大豆・椎茸・昆布・いりこ・じゃこ天と海と山の幸たっぷりのかけ汁は美味しく栄養満点! 何度もおかわりする子も! 家でも作りますね。

今回体験したメニューは、所要時間:約2時間、予約制。体験料は山里散策&こけ玉づくり:1,000円/1人。郷土料理づくり:1,000円/1人。詳しくは、「花ごよみ」愛南町城辺甲4877 ☎0895-73-2627 また、愛南グリーン・ツーリズムHPでも様々な体験メニューの紹介をしています。http://info-d.jp/ainan_gt

こぶたちゃんクイズ



お釜ひとつで作る愛南の郷土料理「はがま餅」にはもち米の他に、あるものを入れます。それを入れることでお餅がとっても柔らかくなります。それは何でしょうか?

アレだよ～アレ～♪

- A1. 砂糖
- A2. さつま芋
- A3. お酒

答えは、この新聞をよく読むとわかるはずだよ～。また、詳しくはこぶたスタッフに聞いてみてね!



農家民宿「花ごよみ」
時子さんの

おすすめ料理レシピ

ほうちよう汁



材料
強力粉、塩、野菜(大根、白菜、にんじん、ごぼう等)、青ねぎ、しいたけ、じゃこ天、みりん、しょうゆ、塩

1. 強力粉、塩、水をこねて生地を作り、ラップに包んで冷蔵庫で30分以上ねかせる。
2. 麺棒でのばし、しっかり打ち粉をして包丁で切る。
3. 沸騰しただし汁に粉がついたままの切った生地を入れゆでる。
4. そのまましいたけ、旬の野菜、じゃこ天を入れ煮込む。
5. みりん、しょうゆ、塩で味付けをしてお椀に盛り、青ねぎを散らして出来上がり!

打ち粉がついたまま茹でるので、とろみがあつて冷めにくく、寒い冬によく作られます。大根やかぶ、人参、白菜など冬の野菜が多く使われます。

寒い冬はこれ食べてあつたまつてね～



愛南のオススメ

ママにやさしい

場所は、裏のMAPやネットで検索してみてください!

新鮮な農産物のお店は **ここだ!**



道の駅みしょうMIC

愛南町の新鮮な農産物や特産物のお店。魚の種類も豊富で、子どもと見ても飽きません。魚をトク箱でお得にまとめ買えるし、お弁当の種類も多い。土曜日限定のドーナツもおすすめ。トイレ完備でママも安心。

住 愛媛県南宇和郡愛南町御荘平城4296-1
☎ 0895-72-1115
休 年中無休
営 7:00～19:00



フレッシュ本松

新鮮な農産物の直売所。トイレにおむつ替えシートや幼児シートがあるので安心。あけぼの公園が隣接し、家族で1日遊ぶこともできます。温泉もあってゆっくりでき、アイスもおいしい。あけぼの温泉(11:00～21:00※20:30止しめ)宿泊可!

住 愛媛県南宇和郡愛南町増田5470
☎ 0895-84-3555
休 1月1～3日休み
営 8:00～18:00

ママコメント



地域の皆さんと交流させてもらえて、心からリラックスできたひとときでした。温かくサポートしてくださったみなさんありがとう。

こけ玉づくりは、親子で夢中になって楽しめました。身近な草花でこんな素敵なアートができるなんて驚きでした。



農家民宿は、まるでおばあちゃん宅に親戚が集まった時のような心地よい雰囲気。民家を開放してもらって様々な体験をさせてもらったことに感謝です。



手作りのうどんやはがま餅はとっても美味しく子どもたちもパクパク完食。昔ながらの料理や暮らしを体験でき、家族で楽しい時間を過ごすことができました。

●編集後記 スタッフの私も4歳の子を連れて参加。人見知りだったはずが、おばあちゃんとたわむれ、赤ちゃんをあやし…。何故??と思っていたけれど編集の画像を見て納得。山の緑と人々の笑顔に包まれていたようです。(浦)

子育て支援ボランティアグループ

こぶたたんぽぽポケットとんぼ ホームページ

<http://vrkobuta.sakura.ne.jp/index.htm>