

エシカル通信

人や社会、地球環境、地域に配慮した消費
毎日の暮らしの中でできること

令和3年7月24日（土） 参加者13名

地元の発酵食品「味噌」の魅力を知ろう～乾燥野菜でアレンジみそだまづくり～

生活の中にエシカル消費を取り入れるヒントを楽しく学ぶ「エコカフェ講座」(@りんご並木のエコハウス)。今年度1回目を7月24日（土）に行いました。地域に配慮し地元食材を購入することもエシカル消費です。今回は地元の発酵食品味噌にスポットを当て、その魅力を学ぶとともに、かわいいみそだまづくりにチャレンジしました。



講師は飯田市今宮町「松岡屋醸造場」16代目木下祥平さん。480年余の松岡屋醸造場の歴史、そして味噌の魅力についてお話いただきました。



松岡屋醸造場の味噌の原料はすべて国産。

みそだまとは…



手作りのインスタントみそ汁。食べる時はお椀に入れてお湯を注げばOK。



みそだまづくりの講師は16代目の奥様。

楽しんでみそだまを作りました。

大豆は体に良いとわかっていても日々の食事で取り入れるのは難しい…。でも味噌汁なら簡単に取り入れられます。味噌から摂取した塩分は血圧を上昇させないことも立証されているそう。



生活菜園さんの乾燥野菜（地元野菜使用）やかつお節、高野豆腐を味噌と混ぜ、一食分づつ丸めます。



丸めたみそだまに、青のり、干エビ、七味、ふぶあられ等をトッピングします。



カラフルなみそだまの出来上がり。インスタ映え間違いなし！！

参加者のみなさんの感想

味噌は体にいいと知っていたけど、栄養学的によく分かりました。スーパーフードですね。

身近な材料で簡単に楽しく作れました。保存がきくのもありがたいです。

家に帰って飲んでみたらとても美味しかった。

令和3年8月11日（水） 参加者15名

夏休みエシカルミニ講座@伊賀良公民館講堂

夏休み中の小学生向けに企画したエシカルミニ講座。今回初めての試みで、伊賀良の「ハッピーハウスすみちゃん家」にご協力いただきました。伊賀良公民館講堂を会場に小学校1～4年生を対象に行いました。



飯田市消費生活センター職員がエシカル消費についてのおはなしをしました。ちょっと難しいかなと思ったけど、みんな一生懸命聞いてくれました。

地球温暖化や児童労働、プラスチックごみなど地球で起こっている様々な問題。それらの問題を解決するにはどんな商品を選んで購入すればいいのか…。環境ラベルの付いた商品や、割引シールの付いた商品、詰替え用の商品などの中から、目的にあったものを選び、「エシカルマップ」を完成させます。



「森を守る」「途上国を支援する」「食品ロスをへらす」…。ヒントをもらいながら、一生懸命考えます。学んだことをおうちの人にも伝えてもらえるのが嬉しいです。

消費者庁作成「エシカルマップ」

おしらせ

飯田市消費生活センターでは「エシカル消費」に関する出前講座を行っています。時間、対象、内容等、相談に応じます。ぜひお問い合わせください。



エシカルコラム【バナナペーパー】

バナナペーパーをご存知ですか？本来なら廃棄されるオーガニックバナナの茎の繊維を使い、日本の和紙の技術で作られた紙です。繊維をとる作業をしているのはアフリカの途上国のバナナ農家です。またバナナペーパーは作業や商品に見合った公平な価格で取り引きされるフェアトレードの紙です。繊維をとるという仕事のおかげでアフリカの貧困層の女性たちに雇用が生まれ収入が増え、子どもたちが学校に通うことができたり、マラリア予防の蚊帳を買うことができたり、電気のない家にソーラーランプをつけたりと生活の質が向上しました。さらに日本から紙ずき職人が現地へ渡り、和紙の技術を伝えています。バナナペーパーは名刺や封筒等の様々な紙製品に利用されています。飯田市消費生活センターでもバナナペーパーのオリジナルメモ帳を作成し、出前講座の際にお配りしています。フェアトレードをはじめとするエシカル消費を考えるきっかけになればと考えています。

バナナペーパーは名刺や封筒等の様々な紙製品に利用されています。飯田市消費生活センターでもバナナペーパーのオリジナルメモ帳を作成し、出前講座の際にお配りしています。フェアトレードをはじめとするエシカル消費を考えるきっかけになればと考えています。

