

ごっつお草紙

Red data cook book



“Red data cook book”
Copyright © 2020 Noto Regional Association for GIAHS Promotion and Cooperation / UNU-IAS OUIK
イラストや写真の改変並びに教育目的以外で許可なく転写・複製することを禁じます。

あいまぜのレシピ
ごっつお草紙のレシピ

ANNUAL REPORT for SDGs 三井のごっつお PROJECT



ザル(そけ)にあげる。水気が多ければしばらくも良い。



大根、人参、油揚げを千六本に切る。(千切りだと煮えすぎる。)



打豆をザルに重ならないように広げ、1~2日乾燥させる。



ザルにあげストープのそばなど乾燥したところで乾かす。



【あいまぜのレシピ】

あいまぜは石川県奥能登地方に伝わる郷土料理の一つです。あえのことや正月などハレの日に作りおきて味わいます。青大豆を打豆にしたものが入った根菜類の煮物。打豆は冬場のたんばく源の大豆を短い時間でたべられるように工夫された保存食です。色どりも食感もよく何よりおいしく、栄養価も優れています。
昔は家々でじいちゃん、ばあちゃんが囲炉裏端で作っていたという打豆も食生活の変化であまり見られなくなりました。ふやかした豆を木槌で打つのはとても楽しい作業です。ぜひ子ども達と作ってみてください。



鍋に大根、人参、油揚げ、打豆、調味料を入れ中火で炒め煮する。



鍋に湯を沸かし、大根だけをいれる。



瓶に入れて保存する。みそ汁や煮物などに水戻しせずに使う。



始めは濡れている豆も皮にしわが寄り1時間くらいで程よく乾く。



青大豆が煮えて野菜はしんなりとしたら火から下し味を含める。



大根が煮えて透き通らないようにさっとくぐらせる。



打豆30gと大根人参などの根菜類に油揚げもいれると美味。



石臼や平らな石の上などに大豆をおき、木槌で程よく打つ。



青大豆を耐熱容器にいれ熱湯をたっぷり注ぎ10分おく。

材料 (4人分)
時間 打豆2時間
あいまぜ15分
青大豆 100g
(打豆のうち30g使用)
大根 250g
人参 65g
油揚げ 30g
塩 少々
だし汁 大さじ2
みりん 大さじ2

ごっつおさまでした。

能登の里山を歩いていると、しばしば「ワラビ採りか、今夜はごっつおやな」「おー何のごっつお採ってきたんや?」コケ(きのこ)けつと籠をのぞき込まれる。都会で生まれ育った私は首をかしげて「料理でないものにござそう?」となる。レシピを聞いてもただ「焼く」「煮る」「お汁」とシンプル。「ご馳走」という言葉の語源のとおり食材をあちこち馳せ走り調達することに価値があり、豊かさが宿る。だから「ごっつおさまでしたはいただきます」がそれ以上に深い言葉だと思ふ。
「コロナと暮らす時代を迎えた今、一層人も自然の一部として生きる」との大切さに思いを強くした。最後に係わって下さった人々や機関のみなさま、能登の里山里海の全ての生きとし生けるものに、この場をかりて感謝申し上げます。(萩のゆき)

ごっつお草紙

発行
制作
協力
企画・編集・デザイン・写真
モニタリング・解説

発行・問合先



ANNUAL REPORT for SDGs 三井のごっつお PROJECT

2020年10月16日 World Food Day
能登地域GIAHS推進協議会
輪島市立三井小学校、輪島市三井公民館、市ノ坂集落、輪島エコ自然農園
能登SDGsラボ、能登里山里海SDGsマイスタープログラム
萩のゆき(萩野アトリエ、まるやま組)
萩野紀一郎(富山大学芸術文化学部、まるやま組)
伊藤浩二(岐阜大学、能登SDGsラボ連携研究員、まるやま組)
国連大学サステナビリティ高等研究所
いしかわ・かなざわオペレーティング・ユニット(UNU-IAS OUIK)
〒920-0962 石川県金沢市広坂2-1-1 石川県政記念いのき迎賓館3階
TEL 076-224-2266 Fax 076-224-2271 Email unu-iasouik@unu.edu

活動の様子は
こちらから
↓





様々な垣根を超えて

現在の文科省の忙しいスケジュールの中でこれだけの時間を割くことは学校の理解がなくては進められせん。授業の後は体験を題材とした作文や絵を描かせたという先生の声がありました。さらに深く子ども達の自発的な学びにつなげるためにはSDGsの考えが社会でもっと主流になり、学校教育の仕組みが柔軟になる必要があります。そのために行政の予算や地域の中で「コーディネーター」ができる人材なども必要です。

「つづお」をとりまく暮らしのつながりこそ持続可能でよりよい世界へ踏み出すはじめの歩、足元の身近なことに目を向け、学校や行政、地域の垣根を越えてつながるきっかけになれば幸いです。

（秋のゆき）

「食べごと」のモデル授業

「『つづお草紙』の表紙にある「今伝えたい、能登の食べごと」との記録」とは、食にまつわる一部始終を次の世代に届けたいという想いを表したものです。畑で自給用の野菜を育て、郷土料理を作り、発酵食を保存する。祭では自然を敬い、畏れ、感謝する心に触れる。少し前まであたり前に能登の暮らしに生きていた豊かさが急速に姿を消しつつあります。絶滅寸前の生き物と同じように、矢うと二度と取り戻すことができない「ふるさと」の味への警鐘も込めて英文タイトルは「Red data cook book」としました。

「世界農業遺産(GAHS)能登の里山里海」を利用した持続可能な未来へ向けての教育をすすめるために、二〇一八年に国連大学サステイナビリティ高等研究所いしかわかなざわオペレーティング・ユニットでは絵本教材「つづおをつくる」を作りました。その絵本をもとに「土地に根ざした学び、まるやま組」では地域の「馳走の食材をあつめながら自然や文化などについて学ぶモデル授業」「三井の『つづおpeople』を輪島市立三小学校の児童を対象に行ないました。

学びを通じて子どもたちが地域に誇りを持ち、愛着が湧くことを願っています。結果はすぐには顕われないでしょうが、次世代の人材育成こそ地域の未来にとって欠かせないものだと思っています。

同じような課題を抱えた国内外の地域や子どもたちの教育にかかわる方々に届けるために、「つづお草紙」をまとめ

（秋のゆき）

ローカルもグローバルも

輪島市立三井小学校では二〇〇九年から「まるやまをフィールドに環境教育に取り組み「土地に根ざした学び」の場、まるやま組が支援してきました。毎年年度始めに学校の教育指導要領や行事予定をみながら先生方と打ち合わせをします。地域の伝統知、科学知などを組み合わせ、プログラムを決めて行きます。全校児童22人の複式学級の子ども達とスクールバスを活用し、学校から10分ほどの「まるやまへ移動します。

地域の先生役にはワラビ採りが上手なばあちゃんやゴリを捕まえる達人の民生委員の方など、学区区の中で技能を持った人を取り上げ、お話ししています。地域の方にとって日常の何気ないことが、子ども達に伝えるべき大切な知恵です。特に70歳以上で現役で昔ながらのことを伝えて下さる人材とその機会はとても貴重です。

また事前の準備、資料作りや当日のスタッフとして子ども達に混ざって授業を盛り上げてくれるのは移住して来た若者や元青年海外協力隊員などの若い仲間です。こうした過疎高齢化の地域では子ども達にとって少し年上のお兄さん、お姉さんは心を開ける先輩のような存在です。

プログラムに必要な植物の開花状況や分布などはモニタリング調査のデータを活用しました。絶滅危惧種がいっどこで見られるかなど経験からわかっている中でそれを参考に場所と時期を決めています。子ども達の中には大人顔負けの虫博士がいて、地域の大人が彼らに教えられることもあります。先生と生徒という関係も双方向に変化して一定ではありません。

また「つづお」は昔は里山里海の恵みを物々交換していたことから海辺の町へ「あごだし作り」体験の遠足にいきます。世界の食事情から能登を振り返るワークシヨップも行いました。海外の食文化の話聞き、それぞれの国の「つづお」を味わいました。

（秋のゆき）

能登の里山里海から質の高い教育をみんなに

能登の里山里海が国連食糧農業機関(FAO)から世界農業遺産(GAHS)に認定されて二〇二〇年で十年目を迎えました。GAHS認定は「里山里海」が単に身近な自然という意味を超えて、能登の人々が長い年月をかけて培ってきた自然と調和した暮らしの豊かさを表すキーワードとして世界に広がり、再評価されるきっかけになりました。一方、里山里海の恵みを引き出す知と技術を持った高齢者の方々の多くは一線から退かれ、やむなく管理できなくなった里山には増えすぎたイノシシが縦横無尽に土を掘り返していく光景が能登の各地で広がり、里山里海の将来に大きな危機感を覚えずにはいられません。

折しも日本をはじめ世界各地で、二〇一五年に国連サミットで加盟国が全会一致で採択した「持続可能な開発目標(SDGs)」二〇三〇年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標を達成すべく、様々な立場の人たちが声を上げ始め、できることから活動を始められています。実はこのSDGsと能登で培われてきた里山里海の考えや解決すべき課題に共通するものがあることが見えてきました。そう、能登の里山里海を次世代につなぐために、より幅広い分野の人々との連携で互いに活かし、活かされあうチャンスが巡ってきたのです。

特にSDGsに挙げられた17の目標のうち「4.質の高い教育をみんなに」というのが里山里海の未来にとって重要な意味を持ちます。それは単に読み書きができてテストでよい点数が取れるようになることだけでなく、地域の価値を理解し、持続可能な社会を担う次世代を育てるという大きな使命を含んでいます。これから学校内だけでなく、地域の人々が一緒に生きて子ども達の学びを豊かにすることが必要です。さらにアート、サイエンスの切口を掛け合わせることで地域の魅力を鮮やかに興味深く彩ることができるとしています。

季節のつながり、職業のつながり、食材のつながり、知恵・技術のつながり、世界とのつながり、そして世代のつながり。つながることにより里山里海の豊かさを生み出すことができることを子ども達も体験すること、自分もつながりを結ぶ系にもなること、その糸が増えるほど確かな未来へとつながる強くなやかな網にもなることに気づいてもらえればと思います。

（伊藤浩二）

モニタリングは地域の財産

輪島市三井町市ノ坂集落のはずれにある小高い丘、通称「まるやま」と呼ばれる里山をフィールドに、二〇〇九年から植物や水生動物等の生きもの調査が行われています。「土地に根ざした学び」の場、まるやま組のメンバーとして私は植物調査を担当しました。得られたデータは未定種の確定、バソコン入力、整理を経て、日本最大規模の環境ZOO公益財団法人日本自然保護協会を通じて環境省に送られています。この調査は「モニタリングサイト1000」里地調査と呼ばれ、「まるやま」を含めて全国44か所（二〇二〇年四月現在）の里地里山で、市民ボランティアたちが調査や保全活動を行っています。モニタリングとはあるものの状態を知るために定期的に観測・調査すること意味します。

ところでなぜ里山のような身近な自然を調べる必要があるのでしょうか？それは大きく分けて二つの理由があります。「目的の理由は身近で豊かな自然であったはずの里山が先に紹介したように大きく変化しているからです。例えば、まるやまの周りの水田は耕作者の高齢化などにより二〇〇〇年まで耕作放棄地になっていましたが、移住した若い耕作者がその土地で自然栽培の稲作を始めたことで多くの絶滅危惧種が復活してきたことが調査を通して明らかになりました。このようにモニタリングが全国各地の里地里山で行われることで、環境変化（よい変化、悪い変化）をいち早く察知したり、身近な生きものたちの保全に役立てたりすることができそうです。

二つ目の理由は、モニタリングで得られたデータや知見（科学知）は、地元の暮らしの知恵（伝統知）と結びつくことで、里山資源の活用や里山の価値を理解した次世代の育成、地域への学びの還元が期待できるからです。モニタリングは地道で手間のかかる作業ですが、身近な自然が大事だと思ってくれる人が地域にどれだけいるか次第でその価値は何倍にも膨らみますことができます。

（伊藤浩二）

輪島市三井町市ノ坂集落のはずれにある小高い丘、通称「まるやま」と呼ばれる里山をフィールドに、二〇〇九年から植物や水生動物等の生きもの調査が行われています。「土地に根ざした学び」の場、まるやま組のメンバーとして私は植物調査を担当しました。得られたデータは未定種の確定、バソコン入力、整理を経て、日本最大規模の環境ZOO公益財団法人日本自然保護協会を通じて環境省に送られています。この調査は「モニタリングサイト1000」里地調査と呼ばれ、「まるやま」を含めて全国44か所（二〇二〇年四月現在）の里地里山で、市民ボランティアたちが調査や保全活動を行っています。モニタリングとはあるものの状態を知るために定期的に観測・調査すること意味します。

はしり 始め



ご飯を包んだり
敷き葉に

ほお【朴】



お茶やお菓子に

やえざくら【八重桜】



煮しめや和え物に

ぜんまい【薇】



煮しめや和え物に



お汁や和え物に

わかめ【若芽】



餅や団子など

よもぎ【蓬】



湯通しして和え物、薬味

あさつき【浅葱】



刺身や煮付け

いわし【鰯】



湯通しして、醤油漬け

はわさび【葉山葵】



名残 終わり

小昼 昼食前のおやつのこと



冷蔵庫に入れ
なくても腐らない！
一束って何本？
煮るのより処理が
倍以上かかるし
鍋に沸騰したお湯と木灰を入れて
一晩置いた蒸しワラビもうまいよ



地元の醤油屋さんの前掛けを腰につけて、
いっぱいになったら背にかんで樽まではこぶ。



わらびと
蕨採り

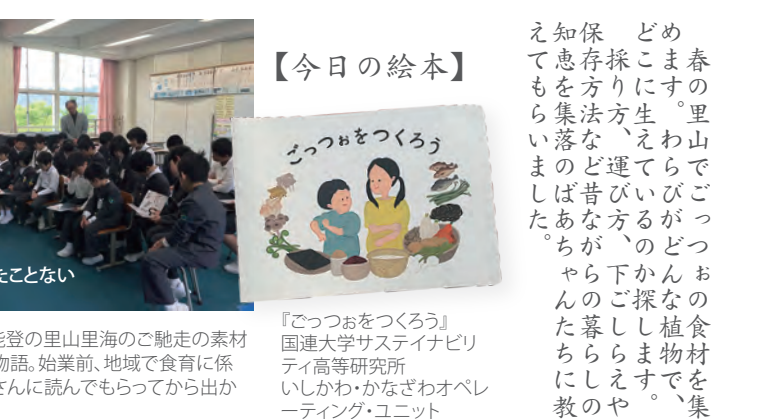
前掛けを二つ折りに縫った袋を背中
にかん（担い）で運ぶと蒸れない。
山菜は肉や魚と一緒に
持ち帰ってすぐに塩漬ける。



春の山の草木がいつせいに芽吹いて明るい様子を「山笑う」と呼ぶ。子ども達にわらびを五感でさがすヒントをあげる。



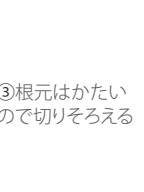
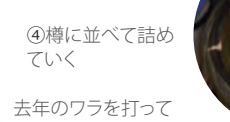
みんなのいつも慣れ親しんでいるまるやまの上空写真。左の1960年には地形のままの小さな田んぼがみえる。その後、耕地整理を行なわれ、右の2006年のような姿になった。林縁の草刈りがされた日当たりの良いところにわらびなど山菜が生えてくる。



5月8日(水) 晴 3~4時間目 参加学年1~6年生
活動場所：三井町市ノ坂の里山



低学年はわらびの群生地付近の水路脇の
笹刈りをした。刈った笹で笹舟を水路に
浮かべて遊ぶ。
このエリアはモニタリングでトモエソウが
確認されているが、人の手が入らなくなり
数が少なくなって来ている。夏の活動の時に
同じ場所の変化を観察する。



わらび【蕨】
薄緑色で毛に包まれている
甘い蜜をだす腺にアリがいるから注意
去年のわらびの枯れ葉のあるところ
赤ちゃんがこぶしを握ったような形
ワラビはシダ植物の1種。コバノイシカグマ科。



集落の農家さんはごっつお探しの達人。左から橋本さん、坂下花子さん、岩崎さん。子どもの頃のお手伝いや遊びを教えてください。一方で慣れ親しんだ動植物の名前などをはじめて知るよこびも。



世界農業遺産、能登の里山里海のご馳走の素材の背景をたどる物語。始業前、地域で食育に係わる山下ユミコさんに読んでもらってから出かける。



『ごっつおをつくらう』
国連大学サステイナビリティ高等研究所
いしかわ・かなざわオペレーティング・ユニット
(UNU-IAS OUIK)

春の
山のごっつお

はしり 始め



梅酒や梅干しに

うめ【梅】



バターソテー

あかやまどりたけ【赤山鳥茸】



なわしろいちご【苗代莓】



かたは【片葉】

茹でて炊き合わせ
塩漬け



くわのみ【桑の実】

そのままつんで
ジャムに



あじ【鰯】

刺身や焼き魚に



さんしょ【山椒】

薬味や播って和え衣に



やぶかんぞう【数甘草】

おひたしや酢のものに



もみじいちご【紅葉莓】

そのままつんで



ふき【落】

茹でて炊き合わせ
塩漬け

小昼

小昼

小昼



【蒲焼き】

香ばしい香り〜



③焼いたゴリからしたたる脂を足しながら作った秘伝のタレをからめて炙る

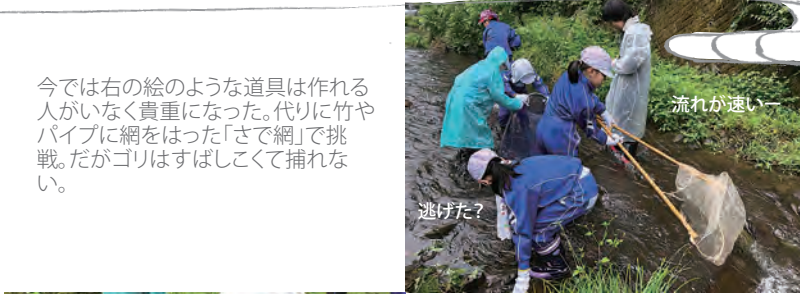


かわいそう【命をいただく】

そ、そんな

やっと捕れたゴリを食べるためには生きてる命をいただくなくてはならない。ほんの数センチの魚でもさっきまで川で生きていた。スーパーで魚を買って来て食べる時とは違う。最初はやらないうって言った子も、次々とやってみた。

【串打ち】



流れが速い〜

逃げた？

子ども達は先生のようにひとりでゴリを捕ることはむずかしい。次第にチームで役割分担をするようになった。



足をつかえ！



いいぞいいぞ！

網をおさえる子、まわりで川底を蹴る子、石を投げる子。雨の中なのも忘れて、声を出して協力すると...

鯉すき



【川の今と昔】



輪島市にながれる河原田川注ぎ込む仁行川の上流にはカジカ科のゴリの他にも川エビやカラス貝など豊かな生き物が生息していた。護岸工事や上流の採石場の開設などにより減少している。もう少し下流のあたりには腹に吸盤をもつハゼ科のゴリの種類が生息するが味はカジカ科のゴリの方が良い。梅雨で川が濁って増水する前の方が捕りやすい。



【ごっつおの先生】

子どもの頃、川遊びをしてゴリを捕って食べていた細川さん。上級生から教わって伝えられた遊びも今では行なわれなくなってきている。

【今日の絵本】



『よしのぼりのぼうけん』
林公義 ぶん 吉崎正巳 え
福音館書店



初夏の川のごっつお

●●●
再放流
ごりすき
蒲焼き



カエル顔！
ゴリ、ダボハゼ、ヨシノボリと呼ばれる魚が川で生まれ海に下り、また川上の故郷を目指し旅をする物語。山下さんの読み聞かせ。また事前に捕獲したものを学校の水槽に飼育し観察した。

初夏の川で、ごっつおの食材を集める。川で釣った魚を、お母さんが調理して、みんなで食べる。昔ながらの、川遊びの思い出。



【再放流】

つかまるなよー

大きくなってねー

でもまた食べたーい

細川さんから「小さいゴリは再び川にかえして資源を守る」と学んで放流。



①七輪に炭火をおこし、レンガで火力を調節し、串を打ったゴリを並べる

あ〜残酷



ごめんね



大漁！

やっと捕れた！



慎重に

6月26日(水)雨 3~4時間目 参加学年1~6年生
活動場所：三井町仁行の川



地域のひとと協力する



色々な立場の人を理解して、仲よく



里山の生き物観察



資源管理をされた魚介を食べる



リサイクル、リユース、リデュース



何度も研ぎ直してきる包丁や農具



若者の就職先必要



農林水産物の産地偽装



あごだしのすいせん工房さん



訪問サービスで新しいお客さん確保



珪藻土コンロで炭火も長持ち



山水のどこもまだある



仕事を役割分担



まさにこの授業！



おいしいごっつおを食べて健康に



食材の自給自足



里山里海の資源で生計を立てる



ごっつおプロジェクトとの関連



【鍛冶の先生】

よく切れそうでちよつとこわい

かつこいい〜

【鍛冶屋見学】

畔に大豆や小豆を蒔く穴を開ける「豆包丁」



イカや小魚をさばくの便利な「イカサキ包丁」



能登町の宇出津にあるふくべ鍛冶は包丁や農具、漁具、山林刃物をつくる野鍛冶。あごだし作りで使ったような包丁を作る様子を見学した。



手作業でこのカタチを作るってむずかしそう 【珪藻土の先生】

切り出した珪藻土が水分を含んでやわらかいうちに成形する。平ノミで外形を平らに整える削りの技術を「まなぐ」という舟場慎一さんが説明。基本的な技術だが熟練が必要だ。それぞれの形に合わせて道具も特別に作る。



【珪藻土コンロ工場見学】

あごだし作りで使われたコンロは珠州市の特産品珪藻土でできています。昔ながらにコンロを手作りする能登燃焼機器の工場を見学した。



外はパリッと中はしっとり
おいしい炭火焼ができる
切出し珪藻土七輪

【今日の絵本】



たくさんのふしぎ
『珪藻美術館』
奥修文・写真
福音館書店

ガラスでできた殻をもつ「珪藻」という藻を海や川から集め、美しく並べたアート作品。移動中のバスの中で萩のゆきが読み聞かせ。



【SDGsの先生】

世界的にも貴重な自然と文化が一体となった能登のコミュニティを、環境・経済・社会の3つの側面から捉え、グローバルな目標であるSDGsをローカルな価値に変換・最適化し、文化として地域に浸透させていくチャレンジ拠点。永井三岐子さんの案内で見学。



レアなやつ



あ〜この人知ってる

能登に生息する生物の調査や地元の資源を活用して新たな仕事を生み出そうという若者たちの展示を見学。また昔の漁具や瓦の製造工程などに使われた道具に触れたりできる。



これはいい



●能登のSDGsラボ見学
●珪藻土コンロ工場見学
●鍛冶屋見学

ようこそ！

SDGsってなに？

廃校なんだー



【今日の動画】

そーゆーことかー

むずかしい

子ども向けSDGsの動画をみる。
世界に広めよう「持続可能な開発目標（SDGs）」III〜SDGs達成のためにできることを始めてみよう ※日本語字幕

7月11日(木) 晴れ 5〜6時間目 参加学年4〜6年生
活動場所：能登SDGsラボ、能登燃焼機器、ふくべ鍛冶



近年では高齢化が進んで修理に来店できないお客様に訪問サービスやネットで研ぎ直しなど新しい事業も行なう。



使う人の用途にあわせて作る様々な鋳。丸、角、だるま、たけのこなどの色々な形をつくる。畑の土の質によって材質も鉄、銅、ステンレスと素材も色々。



銅（はがね）の状態を正確に管理するため、繊細な温度調整ができる松炭を現在も使い、伝統的な鍛冶法で製造している。



【焼く】
フイコで風を送って鉄を熱していく

鉄は熱いうちに打て！



【焼く】

いろんな製品を窯詰めする



サクサク

【まなぐ】

二晩かけて薪を使い専用の窯で焼く。珪藻土は焼かれることにより、多孔性の素材に変化し、この微細な穴が断熱性を高める。



【坑道・切出し】

ヤッホー

涼しい

数百メートル続く坑道の奥にある珪藻という植物プランクトンの堆積した岩石を職人さんがノミで切出す。昔海だった地層なのでサメの刃の化石が見つかったこともある。

社会能登の自然の恵みの一つ
小中学校で環境・経済・社会の3つの側面から捉え、グローバルな目標であるSDGsをローカルな価値に変換・最適化し、文化として地域に浸透させていくチャレンジ拠点。永井三岐子さんの案内で見学。

絶滅危惧II類とは 絶滅の危険が増大している種

特定外来生物とは 生態系、人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼすもの、又は及ぼすおそれがある外来生物

準絶滅危惧種とは 現時点での絶滅危険度は小さいが、生息条件の変化によっては「絶滅危惧」に移行する可能性のある種



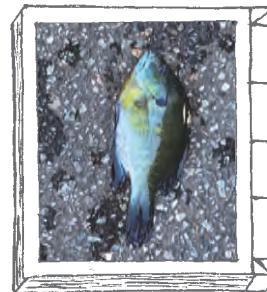
石川県準絶滅危惧種

コオニユリ【小鬼百合】



石川県絶滅危惧II類

スズサイコ【鈴紫胡】



特定外来生物

ブルーギル



石川県絶滅危惧II類

トモエソウ【巴草】



石川県準絶滅危惧種

モートシイトシボ【モートシ糸蜻蛉】



石川県準絶滅危惧種

クサレダマ【草連玉】



石川県準絶滅危惧種

ガムシ【牙虫】



特定外来生物

オオハシゴシソウ【大反魂草】



石川県準絶滅危惧種

イヌタヌキモ【犬狸藻】



石川県準絶滅危惧種

カキラン【柿蘭】



クサネムはマメ科クサネム属の1年草。水田などに生える雑草でたねが玄米と比重が同じ位なので機械選別が難しく混ざるのを嫌われる。



えほり

山からの冷たい水が直接入らないように田んぼの脇に掘ってある溝に溜まった泥や草を取り除く。田んぼに水がない時期は生き物たちのすみかになる。(通常は春に行なう。)

【問題用紙】



班ごとに絶滅のおそれのある植物を探してスケッチする。フィールドは過去のモニタリングによって様々な希少生物が棲息することがわかっている。当日はカキラン、イヌタヌキモ、クサレダマ、トモエソウ、イチョウウキゴケ、スズサイコを観察できた。



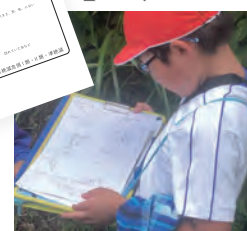
クサレダマあった!



トモエッてお宮の印? 春のわらび採りの時に笹刈りした場所が日当たりがよかった。数が減って来っていたトモエソウが見られた。 伝統文化の残る奥能登では「トモエ」という言葉のひびきやデザインも身近に感じている。左:トモエソウの勾玉型の五弁花、右:神社の三巴紋



【観察記録用紙】



感じることや発見は年齢や興味によって様々。詳しい子が知らない子に教え合う。

【ポケット図鑑】

野村さんが撮りためたここでみられる水生昆虫を収録した携帯用図鑑。子ども達が持ち歩いて調べられる。



ゲンゴロウはカメシンの仲間です



【生き物の先生】

石川県森林公園の野村進也さん。ゲンゴロウをこよなく愛する。



【小豆の種蒔き】

昔は小豆は畔で育てたんだって

あねムの木 毎年モリアオガエルが たまごを産むよね

立ったまま豆ん棒で 穴開けると早いな



あかはねながうんか

カモが畔の草を集めて巣に卵を産んでいる。雌があたためている。



稲の成長とウンカなど害虫の防除を祈願した御幣が田んぼの水口(取水口)付近に立てられている。



畔に発芽した大豆の新芽を食害するマメハシミョウ。強い毒があるので素手でさわってはいけません。



あずき ま 小豆蒔く



石川県の絶滅のおそれのある野生生物をリストアップしたいかわレッドデータブックに掲載されているものをフィールドで確認しました。

夏の里山でこつこつおのこを採集する。背景にのこしき祭りの風景が。 田舎の里山でこつこつおのこを採集する。背景にのこしき祭りの風景が。 田舎の里山でこつこつおのこを採集する。背景にのこしき祭りの風景が。

7月17日(水) 曇り 3~4時間目 参加学年1~6年生 活動場所: 三井町市ノ坂の里山

走り 出始め



鍋や焼き肉

いのしし【猪】



山で食べる、皮は味噌焼

あけび【木通】



煮しめ、すきやき

このみたけ【好味茸】



煮もの、汁物

いものこ【芋の子】



刺身、煮物

たこ【蛸】



山で食べる

つのはしびみ【角榛】



おろし合え、お汁

しばたけ【芝茸】



茹でて、呉汁、味噌に

あおまめ【青大豆】



茹でて、ご飯に

くり【栗】



ご飯、餅

しんまい【新米】



稲刈りの頃お腹に子どもがいるため気が立っていてマムシに襲われる被害が多い。ヘビの抜け殻を使って身体のウロコの列を数えてヘビの種類の違いを学ぶ。

【里山の危険な生き物】

豊かな自然が残る一方で、人にとって都合の悪い生き物も沢山あります。田畑に害をもたらす昆虫、毒のある植物など注意が必要なことを学びました。



マムシグサの赤い実はマイクのような形で目を引く。猛毒なので近寄らない。



秋に紅葉して美しい色になるけれど、触るとかぶれるヤマウルシの木



【小豆の害虫】



アズキゾウムシから小豆を守るために、農薬を使用せず夜ライトトラップを仕掛けて捕虫する方法があります。



アズキゾウムシおらんし！

【田んぼの先生】



クロメダカもいるでしょ！

19列だからシマヘビ！

自然栽培で米作りをする輪島エコ自然農園の新井寛さんに、江掘りをした後の田んぼや生き物の様子を聞きました。除草剤などを使わない分草取りなどが大変ですが安心安全なお米をつくりお客様に届けています。



【江掘り後の変化】



泥をすくいあげて水がたまった江にはメダカやゲンゴロウが泳ぎ、薄ピンク色のミズオオバコが咲いていました。どちらも石川県のレッドデータブックにのっています。



⑤軒下や囲炉裏の上などからからになるまで干す。

から栗

茹でて干したしば栗を干したものは甘くて、砂糖が貴重だった時代はこどものおやつ。報恩講にち栗の輪を首にかけていくのが楽しみでした。



④太めの布団針などに糸を通しつないでいく。

【かち栗作り】

③水から15分程茹で、ザルにあげて冷ます。



②足でイガを開いて実をとる。



①栗の木の根もとより、まわりや落ち葉の下、傾斜の下ったところにある水路の中にあることに気づく。



生でも甘いよ



今、食べたい



あれ、みたことある景色



『ごっつおをつくらう』国連大学サステイナビリティ高等研究所 いしかわ・かなざわオペレーティング・ユニット (UNU-IAS OUIK)

【今日の絵本】

りめを秋の里山で過ごす。おのりを作ったり、おのりを食べたり。おのりを食べると、おのりが体に染みこみ、おのりが心に残ります。おのりを食べると、おのりが心に残ります。おのりを食べると、おのりが心に残ります。

はしり 出始め



だいこん【大根】

煮しめ、鍋物

合口



ふくらぎ【福来魚】

刺身、焼き魚、煮付け

鰯大根



はくさい【白菜】

漬物、鍋もの



あずき【小豆】

赤飯、かい餅



てんぐさ【天草】

ところてん



やまいも【山芋】

とろろご飯、酢のもの



しぶがき【渋柿】

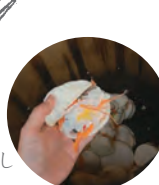
干し柿



さば【鯖】

塩漬け、味噌煮

合口



無ずし



あおかぶ【青蕨】

漬物など



ゆず【柚子】

柚子味噌、ゆべし



ありえない〜



イギリス、スイス、ブルキナファンので親しまれている料理を試食しました。それぞれの国に住んでいた時の体験談も聞きながら味わい、世界の人の食の背景も想像することができました。



なんか発酵系？

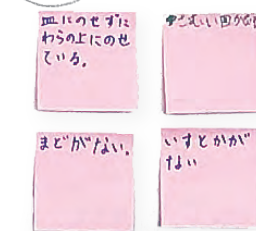


富田さんがロンドンに住んでいた時によく食べたと言うベジマイトのトーストを作ってくれました。ベジマイトとはオーストラリアでつくられ、様々な野菜をイースト菌で発酵させたもので、その独特の塩辛い味とビール酵母のような香りが特徴の発酵食品。



ふつうに食べられる

【イギリスのごっつおの先生】



【地球の食卓】

世界24か国30家族の1週間分の食料のポートレート写真の中から6枚の写真を選んで気づいたことを書き出してもらい発表しました。能登であたり前のことが世界ではそうでない多様性に気づきがありました。



【世界の食事情】

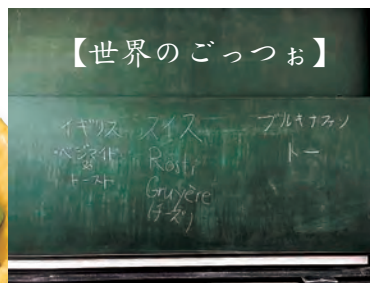
国連大学OUIKの富田さんが、世界では紛争や気候変動が原因で食べ物に困っている人がいる一方、日本のような先進国では食品ロス問題などで食べ物が無駄になってしまっているお話をしました。そしてSDGsを達成することはこれらの問題解決にもつながると学びました。



世界の食卓
世界の食事情
世界の食卓
世界の食事情

世界の食卓

ブルキナファンの青年海外協力隊で行っていた鈴木さん。国民食ともいわれるトーを作ってくれました。トウジンビエやとうもろこしの粉をお湯で練って、いろんな「ソース(シチュー状のもの)」をかけて食べます。



【ブルキナファンのごっつおの先生】

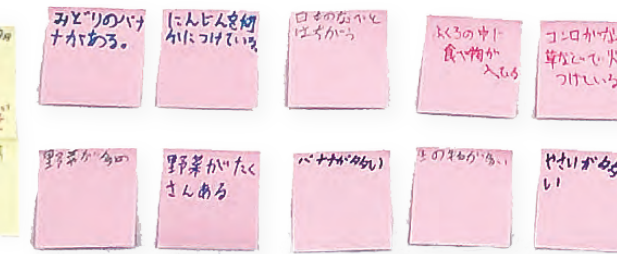


うまそー

ちょっと安心

スイスから日本に来て環境やサステイナビリティの研究をしているフェリクスさん。スイスの伝統料理ロスティを作ってくれました。じゃがいもの細切りをフライパンで炒め、表面がカリカリになるまでこんがり焼いたもので、元々はベルン州の農家の典型的な朝食だったが、今では全土で食べられる、スイスの名物料理のひとつ。

グリュエルチーズと食べると最高！



【塩漬けわらびの戻し方】



- ①塩漬けしたわらびはあらわすそのまま鍋に入れる。
- ②水を入れて10分程茹でる。
- ③冷めるまでそのままおく。
- ④2~3回水を換えながら塩気を出す。
- ⑤根の硬いところをきりそろえて煮しめなどに使う



【今日の本】



『写真で学ぼう!地球の食卓 学習プラン10』
開発教育協会

をど 視ま 能く
の 世野 登
ま 界 春
し の した
ま の 塩
の ひ が
の 方
ク 食 り
シ の 世
の 界
の づ け
ッ 情 の
の ま の
プ や た
を 文 学
行 化 習
の 違 習
食 な 試
な 食



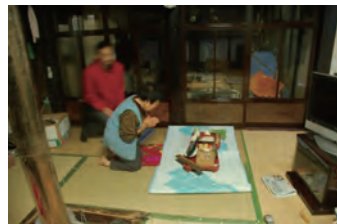
腹合わせのふくらぎ2尾、玉子1パックも



神棚の下の玄米保管庫の前に設える



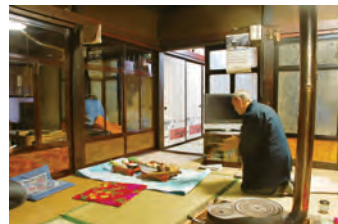
巾着に新米、ふくらぎ煮しめのイッポンシミズ



二の膳は白米や二股大根、蕪、山芋など



八隅膳に一升樹に栗赤飯、九谷のお鈍子



ござを一枚敷いて設え



かい餅とこんか鯖のある年
大きな栗の木の割り箸



青々とした立派なゼンマイのある年



ごっつおは毎年少しずつ違う。
煮しめにコノミタケがある年



そっと玄関を開けておく
と田の神様が入る。



家々によって多様なごっつお

ごっつおの来歴を見てきた一年の最後に、感謝していただくということを田の神様祭を通じて学んだ。単にたべものがどこから来るのかというだけでなく、自分や自然とのつながりを感じられた。食材はそれぞれの家の味で調理をしてもらうように各自持ち帰った。



田の神様は稲穂で目を突き目が見えないといわれているので、食材をひとつひとつ説明する。海山のものや大振りのおはぎが並ぶ。



【田の神様まつり】

三井公民館長の山形孝嗣さんが亭主役を務め、子ども達と一緒に近くの田で鋤入れをして依り代で屋敷に迎え入れる。



依り代

田んぼの稲株にやどる田の神様は、待つているとやって来るとい語呂合わせから松と栗の枝を持ちお迎えする。



野菜くずなどゴミは畑に還す

色どりがよく平碗に盛りつけ。ゼンマイの緑色が美しい



あいまぜをつくり一晩置いて含ませる。レシピP.20掲載



煮しめの落とし揚げの代りに油揚げ



世代を超えて味の伝承がなされる



小豆のポン菓子と炒り豆



【田の神様まつりの準備】

農作物や山菜など食べ物の準備のほかにも道具や部屋の設えなどひとつひとつに背景がある。自然からの恵みを得るための土地固有の知恵が詰まっている。写真は2014年の保存会の準備の様子。



塩漬けのゼンマイを戻して括る



畔でつくった小豆でおはぎの餡炊き



覚え書きで切り方を確認



米や野菜など材料を持ち寄る



田の神様の化身二股大根



当日のながれを決める



献立や段取の確認をする女の人たち



奥能登にはアエノコト(三井町では田の神様まつり)という農家が田の神様に収穫の感謝と豊穰を願う農耕儀礼(ユネスコ無形文化遺産)がある。12月、家長が田んぼへ神様を迎えにいき、家に招き入れ風呂やで馳走でもてなし、翌年2月に田んぼに帰るまで休んでいた。各家で人知れず行なわれてきた祭礼だが伝承が困難になっている。三井町では保存会をつくり、公民館行事として守りつたえられている。

「田の神様まつり」の参拝儀礼をたのしみ、お供えしました。お返しをいただきます。

12月8日(日) 晴 16:00~ 参加学年4~6年生
活動場所: 三井町小泉旧福島邸