



●10周年記念祝賀会

2009年2月21日(土)札幌市ユビキタス協創広場 U-calaにて、自給ネットの10周年記念祝賀会が盛大に行われました。当日は大荒れの天候にもかかわらず、63名の会員さん、ゲスト、関係者の方々が集い、心あたたまるひとときを過ごしました。

発行

NPO 北海道食の自給ネットワーク  
法人 札幌市東区北15条東18丁目2-17 (有)ワードエム内  
TEL (090) 2818-5502 FAX (011) 789-8890

ホームページアドレス  
<http://jikyuu.net>  
E-mail: [info@jikyuu.net](mailto:info@jikyuu.net)

## 今月の話題

### 本作りを通して感じたこと

イラストレーター すずきもも

いつの頃からか、自分の体を作る細胞の一つ一つは自分が毎日食べる物からすべて作られているのだという自覚がどこかにできて、そこに気がついたときから何をどのように食べるのか考えるようになりました。イラストレーターという職業柄、すぐ何でも絵で想像してしまうのですが、自分の体のここはソーセージ、ここはキャベツ、ここはさんま、ここはラーメン等々と絵に描いてみるとすごく怖いやら可笑しいやら。さて自分はどんなものでできている体にしようかとずっとデザインし続けている訳です。できるなら、道産の野菜や新鮮素材たっぷりで作りたいなと思いつつ、忙しさにまぎれてたまには??というものも体に取り入れながら現在に至っています。

前置きが長くなりましたが、そんなことを考え暮らすうちに仕事もだんだんとそのような仕事が多くなり、3年前に北海道新聞社から本を出すお話をいただきました。その本が「さっぽろおさんぽ日和」で、その翌年には続編「おさんぽ日和 さっぽろ近郊 のほほん旅」という2冊を書かせていただきました。この2冊は札幌市内とその近郊の街をイラストでご案内するガイド本なのですが、普通にガイドしても楽しくないと思い、自分のやりたい方向性を編集さんとじっくり話し合い、今まで関わってきた食の世界を少しでも伝えることができたらと企画し、制作させていただきました。

自分の体が自分の食べる物でできてるように、街はそこに暮らす一人一人の人が作っていると常日頃より思っていました。だからお気に入りの場所や大好きなお店はそこが存続するように微力けど通い続けたり、自分の暮らす街が快適で心地よく、よく知りたいたいと思っていたことなどを「さっぽろおさんぽ日和」では自分の街として「のほほん旅」では新しく巡り会う街として、それぞれの本に込めてみました。そんな目線で歩きなれた道を歩き、または初めての街を訪れ、たくさんの方々とお会いしました。その街で核となるような活動やお店、仕事をされている方は実に魅力的な人たちばかりです。だからこそ、そこに人が集まり、そこにお店が増え、街が地域が面白くなっていく。そんな形がおぼろげながら見えてきました。

取材する中で、なぜこの土地を選んだのかと1代目の所では必ず聞いてみました。林の中のカフェであっても、山の中のパン屋さん、郊外のケーキ屋さん、畑の中のレストラン、廃校を利用した工芸家、道内の人も道外の人もUターンした人もター

ンした人もみんな、そこにいることが何かしらのご縁を感じたり、人とのつながりがあったからなのだと言う方が多かったのです。街から街へ取材する中で道路一本隔てたような隣町だったり、ちょっとしか離れていないのに、街ごとにすいぶん雰囲気が違うことを感じていました。だからこそ、その街の雰囲気に惹かれる方がいて、そこに縁を感じ、それがその街の個性に繋がっているのではと思いました。もちろんそれだけではないのですが、街を彩る人やお店を通してどの街も面白いな、街を作っているのは誰でもないそこにいる人たちだなと再度確信した私です。

取材する中で、自分のアンテナは間違っただけでなかったと思うことがしばしば。それは何かと言うと、どの方も自分の住む街、そして北海道が大好きな人たちばかり。例えばレストランやカフェではその場所で採れる食材や北海道産のものを大事に提供している所がとても多いことや、それがその価値を高めていること、また例えば陶芸家さんの使う土を地元の粘土を使っていたり、その場所を大事によく知っているからこそできる工夫やアイデアがあり、まさしくいろいろな形の地産地消がありました。それはとても小さくてささやかだけど、このささやかさが大切なのではと思うのです。すべてがグローバルであり続けることより、小さくても自立できること、またそれが成り立つ街であることが大切。と取材を通して一番感じたことです。これは食の世界にも通じることで農業も漁業も食の世界全体がグローバル化していますが、地元にある良い物、おいしい物を見失わずにいたいと思っています。また、小規模でも少量でも成り立つように、そこにいる人たちが気がついて応援していけるように、本の仕事を通してこれからも伝えて行くことが自分の役割かなと思っています。

## ■すずきももプロフィール

### イラストレーター

1962年 東京都生まれ

広告を中心としたイラストレーションの他、出版、雑貨制作など多岐にわたって絵を描いている。

またスローフード、スローライフにテーマをおき、日々、暮らしている。

著書に「さっぽろおさんぽ日和」（北海道新聞社）、

「おさんぽ日和とさっぽろ近郊のほほん旅」（北海道新聞社）がある。

今年4月上旬にパンを楽しむエッセイ本「パン好きの毎日」（ソフトバンククリエイティブ）と6月ごろに北海道の小麦とパン屋さんのガイド本を北海道新聞社より刊行。札幌市在住

HP\* <http://momo-s.com>



# 10周年記念祝賀会報告

10周年記念事業プロジェクト 泉屋めぐみ



祝賀会が開催された2月21日(土)は、春先の暴れん坊に見舞われ、朝から吹雪模様となりました。遠方の会員さん6名が出席不可能という連絡の電話が…。会場は地下鉄駅傍のお陰で会員さんやゲストの方たちは、雪のお土産を持参して来てくださり63名の参加者で祝賀会はスタートしました。会場内ではこれまでの10年の歩みを振り返る数々の写真が映像として大型スクリーンに映し出されています。産地



見学や交流ツアー、各プロジェクトの活動、毎年開催されるフォーラムなど、各イベントに参加した会員さんや子どもたちの輝く笑顔、懐かしい顔、新しい顔。みなさんうなずいたり、驚いたり、笑ったりしながら見入っていました。



祝賀会は藤崎代表の挨拶から始まり、来賓挨拶では江別製粉(株)の佐久間良博さんから、スタート当時のなつかしい経緯が盛り込まれたお祝いの言葉を頂きました。引続き壁2カ所の大型スクリーンには自給ネットワーク10年のあゆみが流れ、大熊事務局長の解説を聞いて、これまでの活動がさらに興味深く感慨深いものとなりました。

自給ネットが初めて手がけた事業「大豆トラスト」の生産者、北村砂浜地区21世紀協議会の渡辺信一郎さんの乾杯で祝宴が始まりました。テーブルは、食の自給ネットワークならではの料理がところ狭しと並べられました。なんと!!!





生産者、加工メーカー、消費者会員の方々からたくさんの食材を提供していただき、その食材を生かした料理は全28品！炊き込みご飯、牛蒡のから揚げ、じゃがいものグラタン、大根の北海煮、青豆のサラダ、焼き白菜サラダ、ラーメン春巻などなど。当然、デザートも。「りんごの白いムース」、



数種のケーキ、「カップ入り冷麦」、ジュースにワインなど。おなか一杯になり食べ切れないほどでした。様々な食材を生かしてこんなにた

くさんの種類の料理を一度に食べるチャンスはそんなにあるものではありません。あらためて食材を提供して下さった皆さんにお礼を申し上げます。『本当にごちそうさまでした。』



スタッフ紹介では自給ネットワーク活動を支えるメンバーが紹介され、会の重層的な広がりを実感しました。紹介は活動を楽しんでいる様子が伝わり、スタッフ希望に手を挙げる人が出てくる雰囲気期待ができました。



祝賀会の楽しみのひとつであるミニコンサート。この悪天候の中を大きな楽器を携えて来て下さった札幌フィルハーモニー管弦楽団の男女4名の奏者は、祝賀会のために結成された「室内四重奏団」です。なんと優雅で贅沢な時間でしょうか!!!





祝賀会で是非実現させたい企画でした。「カノン」「風の谷のナウシカ」など全4曲を演奏してくださったみなさんに感謝の気持ちで一杯です。おいしいものと素敵な音楽、ホントにホントに幸せな時間でした。

会場ではあちこちで歓談の花が咲いていました。知り合い同士はもちろんのこと、初めての人とも同じ自給ネットワークに集う仲間として話の題材は尽きないようで、プログラムの進む中で司会者の鈴木さんの声が聞こえないこともしばしばです。「ここに来ればきっと会えると楽しみに来たのよ。」と語り合う人も少なからずいて、ここでも自給ネットワークの10年の時を味わい、同じ思いを共有する仲間がいる幸せを感じました。皆でこの思いをさらに広げていかなくてはならないと強く思いました。

3時間の祝賀会はあっという間に過ぎ、自給ネットワーク活動を大局から眺め支えてきてくださった、前監事の黒澤信次郎さんの乾杯でお開きの後、全員揃っての写真撮影。楽しさをそのまま記念写真に封じ込めました。食べ切れなかった料理とインクの匂いも残っている出来立ての「10周年記念誌 たねをまく」をおみやげに、会員さんたちは楽しかった会場を後にしました。次は20周年?! という声も……。

### ■ 食材のご提供いただいた方々 (敬称は省略させていただきます)

- ・ 生活クラブ生協協同組合北海道
- ・ サツラク農業協同組合
- ・ ポラン広場の八百屋 らる畑
- ・ シロクマ・北海食品(株)
- ・ 江別製粉(株) ・ (株)サッポロ麵匠
- ・ (株)フタバ製麵
- ・ (有)アグリシステム ・ (有)小林牧場
- ・ (有)ティンカー・ベル
- ・ 萩原農場 ・ 八紘農場
- ・ ふれあい体験農園みたむら
- ・ 藤崎農園 ・ 無何有の郷農園
- ・ メノ・ビレッジ長沼
- ・ 池田 美恵子 ・ 手りょうりのお店「かつら」 (順不同)

調理：ワーカーズコレクティブ「かまら〜ど」

みなさん ありがとうございます。



食の思い出 季節の話題

# のつれづれ日記



「食の自給自足生活を目指して」

仁木町 中村自然農園 中村動物診療センター  
獣医師 中村 英雄

会社を早期退職し、現在地に移住して早くも11年という年月が経った。今の生活があるのもご近所の方々からの暖かいご支援の賜物と感謝している。現実の生活はといえば、初期の目的とは程遠く果物の産地でありながら自給できるのはブドウ、ブルーベリーのみで、他はご近所から調達する。また、日常的な野菜は、夏季は品質を問わなければ、ほぼ自給できるが、課題は冬季間である。今は夏季間のあまりもの野菜を冷凍保存し利用してきたが、冬季間でも新鮮で安全な生の野菜が食べたい。機能的に見ても至極当たり前であり、それが食の本来の姿と我が家では考えてきた。

何とかして冬季間野菜を作りたいと考えていたところ、町内で「寒締めほうれん草」を栽培している農家があることを知り、昨年秋から挑戦してきた。野菜用ビニールハウスの野菜を早めに収穫した後、9月27日にほうれん草、チンゲンサイ、小松菜、水菜を播種し、11月に入り一部にのみトンネルを掛け、他はそのまま越冬した。勿論、化石燃料による加温はせず、米糠、屑大豆、りんご粕、魚粕などによる発酵槽を3ヶ所作り、その発酵熱を期待した。しかし、発熱はあるものの、野菜への加温効果があったか否かは定かでない。チンゲンサイ、小松菜、水菜はトンネルをかければ真冬でも成長するし、ほうれん草はトンネルがなくても大した凍害もなく越冬できることがわかり大きな発見をした。

兎に角、現在まで4種類の野菜は毎食、食卓にのぼり美味しくいただいている。一部は卵のお客さんにも届け、新鮮でおいしいと評判もよく、真冬に取り立ての新鮮な野菜が食べられるとは、と喜ばれている。雪国にあって一年を通し安全且新鮮な野菜が自給できることはこの上ない幸せである。



## 大豆プロジェクト活動報告

大豆プロジェクトリーダー 五十嵐美由紀

1月17、18日、トラスト大豆製品「お楽しみセット」の販売を、札幌市内の会員とトラスト会員を対象に行いました。今回のセット内容は、トラスト大豆味噌、大豆とほうれん草のキーマカレー、大豆のくんせい、小麦トラストの小麦粉を使ったひじきばんの4品です。配達1500円、引取1300円とし、10名から32セットの申込みがありました。どれも美味しかったと好評をいただきましたが、賞味期限の短いものもあり、ご案内時に賞味期限を表示するよう来年は改善したいと思います。

2月25日2回目の出前大豆料理講習会を、前回同様「えこふりい」で行いました。メニューは、大豆の混ぜご飯、呉汁、大豆のパテ、ぶどうまめ、大豆ドレッシングサラダ、大豆シャーベットの6品です。スタッフの清水さん上野さんの実演講習、試食後に生産者組織代表の渡辺信一郎さんから、大豆の栽培や肥料・資材の高騰、国際情勢も含めてお話しがありました。30~70才代の女性を中心とする参加者は「ツルムスメ」の美味しさに感激し、生産現場からの声を真剣に受け止め、18名中10名から食の自給ネットワークや大豆トラスト参加の意思表示がありました。トラストの輪を広げるための新たな試みとして、今年2回出前大豆料理講習会を実施し、実演講習と試食を中心とする講習会は、34名の参加でますますの手応えがありました。しかし、一週間前の新聞掲載でやっと人が集まり実施にこぎつけたような状況で、来年に向けては人集めの方法について検討を要します。

2008年度のトラスト実績は152口66名となり、2年ぶりに目標の150口を上回りました。来年トラスト10年目を迎えるにあたり、プロジェクトメンバー一同初心に返り運動の輪を広げる活動に邁進したいと思います。



## 小麦プロジェクト活動報告

小麦プロジェクトリーダー 今野 聖士

今シーズンは雪が少なく、道路が見える時が多いなど、幾分暮らし易いかな?と思っていた方も多かったのではないのでしょうか。しかし、雪が少ないことは必ずしも農作物へよい影響を与えません。たとえば小麦であれば、雪が少ないと、雪の下的小麦へ太陽の光が届いてしまい、成長が進んでしまうことがあるそうです。そんなときにガツン!と冷えると、小麦へのダメージははかり知れません。冬は雪の下でゆっくり休眠してもらうことが重要なようです。

さて早いもので、2008年度の活動も終わりの時期を迎えました。3月14日(土)に2008年度最後のイベントである意見交換会を実施しました。軽食をつまみながら、小麦粉の性質の違いや見分け方、小麦の粘り・弾力成分であるグルテンに触れてみるなどの体験企画、「WTO」のミニ講座、また本年の製品やイベントに対する意見交換など

を実施しました。

ここで2008年度の活動を振り返ってみると、まず一番のトピックはJA岩見沢という産地が増えたことです。活動の広がりももちろん、小麦の種類も増え、より魅力的な製品を届けることができるようになりました。また、産地の様子を伝えるファームレターの発行、生産者・加工関係者・消費者との交流を行う産地見学交流ツアー、メーカーさんと消費者の直接交流であるパン作り講習会、小麦料理をよりよく知って小麦に親しんでもらう小麦フェスタ、夏に見学した畑で作られた小麦がパンや麺、お菓子などの各種製品となって手元に届くトラスト製品発送、小麦を通じた農業情勢、生産者の独り言、メーカー紹介、よりおいしく製品を食べるための製品紹介などの情報を載せた小麦通信発行など様々なイベントを実施・冊子を発行して、小麦トラスト活動の発展を図ってきました。

2009年度は、よりたくさんの方々はこの活動を知っていただけるよう活動していきますので、皆様よろしくお願いたします。最後になりましたが、諸般の事情により2008年度をもって美唄市峰延が小麦トラストの産地から撤退されることとなりましたのでご報告いたします。

[小麦プロジェクトHP→<http://jikyuu.net/O8komugi/komugiFrameset-index2.htm>]



## 食育プロジェクト活動報告

食育プロジェクトスタッフ 谷口まどか

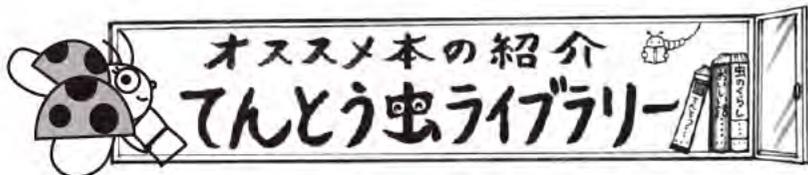
殆どが1年目の新スタッフという状況の中、不安もいっぱいにも幕を開けた2008年度の食育講座でしたが、スタッフ一人一人の頑張りや協力で、大変完成度の高い食育講座を作り上げることが出来ました。

スタッフからの反省点としては、「受講生にどこまで教えるべきか難しかった」「食べ残しが気になった」「学校での食育、栄養指導を踏まえた講座内容にすべきであった」等が上げられ、また、「受講生が回を重ねる毎に成長する姿を見るのが嬉しかった」「講座を通して自分自身も成長出来た」という声も多くありました。

2009年度の講座に向けてのスタッフ会議では、意欲的な意見交換がたくさんありました。「テーマを絞った講座構成にしよう!」ということで、2009年度の食育講座テーマは、『和食』に決定! 世界中から注目されている日本の伝統食の良さを、子ども達と一緒に見直したいという思いからです。更には「生産者の話を聞かせたい」「命を食べている実感と有難さを感じさせたい」「収穫体験は外せない」「環境問題についても触れたい」等の基本方針を固め、次の様な講座構成を企画検討中です。

6月～11月の全6回の開催とし、第1回では「料理の基本の技」と「栄養と環境の話」を、第2回では和食のプロから「和食の極意」を学び、第3回では「農場(又は牧場)への見学及び収穫体験」、第4回では現在少なくなった「対面式の市場」の見学へ、第5回では毎年人気の「漁師さんのお話と魚料理」、そして最終回の第6回では、「自分達で作った献立」に挑戦します!

以上、益々パワーアップしたスタッフで、更にクオリティの高い食育講座を目指します!!



## 「トウキビ」

かねしげ みゆき

金繁 美由紀著

北海道新聞社 発行 定価1700円+税

「札幌からバスに揺られて長沼のオーガニックファームへ。季節ごとに時々、1週間くらい泊まりながら人生初の農業体験（わくわくドキドキ）！ 震える手で苦手な鶏をしめ、田の神を感じ、トマトに恋した2年間。『食べること』について考えた日記です」  
—本書紹介のパンフレットより—

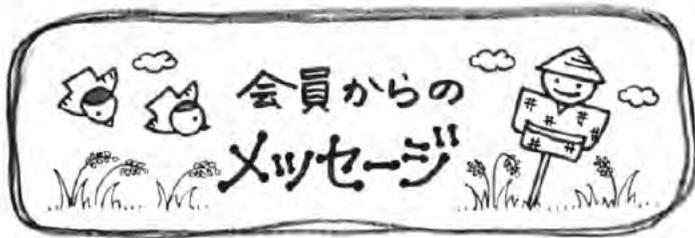
著者の金繁美由紀さんは31歳のフリーライター。農業に関しては超初心者です。自給ネットの会員でもある長沼町の「メノビレッジ」に、2006年2007年の2年間通いながら農作業を体験し本を書きました。メノビレッジに行く際に「汚れても良い服と帽子を持ってきて」と言われ、自分は汚れても良い服を持っていない女である事に気付くところから物語はスタートします。慣れない手つきで始めた大豆畑の草取り、キャベツの苗植え、ズッキーニの収穫。読み進むうちにいつの間にか、ジリジリと照りつける夏の太陽や草いさげ、ほっこりとした土の感触まで伝わって来るから不思議です。まるで金繁さんと共に自分も体験しているような感覚です。

本書には食事の場面も多く登場します。農場で採れたトマトやナスじゃがいもなど沢山の野菜料理の他に、童話に出てくるようなパンケーキやパイもテーブルに上がり、どれも実に美味しそうです。料理の腕をふるうのはレイモンド・エップさんと荒谷明子さんを始め、農場に集うチャームングで生き生きとした人たち。本書はその人たちとの交流もていねいに描いています。

ここにあるのは、朝目覚め、鳥の声を聞き、畑を渡る風を感じながら、その日やるべき仕事を精一杯やり、農場で採れた滋味あふれる食事を食べ、夜ぐっすりとする生活。生きることは食べること、食べることは生きることを実感し、人が人らしく生きるには何が必要かを考えさせてくれます。

メノビレッジに行った事のある人はまた行きたくなり、まだ行った事の無い人は是非行きたくなる事でしょう。巻末には本文で登場した農家ごはんのレシピも付いています。金繁さんは同年代の若いお母さん達に読んでほしいとおっしゃっていましたが、若い人から年配の方まで総ての人に読んでもらいたいオススメの1冊です。

（事務局長 大熊 久美子）



## 「八百屋をしながら思うこと」

札幌市清田区 山本 博

札幌市清田区でポラン広場の八百屋「りんご村」を営業しています。

先日の設立10周年祝賀会に出席させていただきました。

昭和最後の年に有機農産物及び加工品を販売する「りんご村」をオープンして22年になります。10年前息子が大学を卒業したのを機に店舗をたたみ、今は主に引売りと配達、ポラン広場の宅配をやっています。オープン当時から店に来てくださったお客様のところに宅配に行くときお腹にいたお子さんが大学受験を迎えていたり、手を引かれて来ていた子が結婚して親元を離れていたり22年が経ったんだなあ、実感しています。その所為もあり訪問すると「買い物が少なくなってごめんなさい」と言われることが多くなりました。お客様と年齢が近いこともあり最近の会話は年や健康の話それと子どもの結婚話になりました。私も今年62歳、いつまで続けられるかなと言うと「私たちのためにも身体に気をつけて、いくつになってもやってね」と言われることがとても嬉しく、この仕事を続けて来てつくづくよかったと思っています。

食の自給ネットワーク10周年おめでとうございます。

## 「ミニトマトから始まって」

札幌市手稲区 杉田 恵子

家庭菜園らしきものを始めて9年目を迎えます。借家についてきた小さな庭の隅に、ミニトマトの苗を2本植えたのが始まりです。赤く色づいた実を無邪気な3歳の次男が、その場でそのままパクッと食べた時から、私の食に対する意識が芽生えました。その2年後、小さな土地を買い、家を建て、小さな庭に畑を耕しました。植える苗は年々その数も種類も増え、やがて種から育苗し、ついには採種もするようになりました。昨年は畑で取れた大豆で豆腐を作り、新鮮な野菜からはパンのための酵母も作りました。この酵母を使い、道産小麦でこねたパンは家族や友人に好評です。

だけど、わからないことばかり、失敗ばかり。生ゴミから堆肥を作るには？有機農法とは？無農薬での虫対策は？・・・お金さえ出せば物が手に入る国にいて、何も苦労せずともいいのでは？所詮素人だもの・・・所詮趣味の範囲だもの・・・。そんな言い訳もいっぱい。でも、安全が見えるものを少しでも多く食べさせたい、自分たちが食べる物がどこから来て、残した物がどうなっていくのかを考えてほしい・・・お金で得られないものを子供たちに与えたいという思いを胸に、試行錯誤は続きます。

我が家の小さな地産地消と小さなフードリサイクルへの挑戦は、まだまだ始まったばかりなのです。

2008年度は自給ネットワーク10周年という大きな節目の年でした。先日お届けしました記念誌「たねをまく」のページの中から10年のあゆみを楽しんでいただけましたか？また祝賀会当日は吹雪の中、多くの会員の皆さんに参加していただき、交流を深めていただきました。心よりお礼を申し上げます。ありがとうございました。

## NPO法人北海道食の自給ネットワーク 第5回総会のお知らせ

第5回総会を下記の要綱にて開催します。2008年度を総括し、次の10年に向けて新たな一歩を歩みだす2009年度計画を議決していただく総会です。時節柄ご多忙とは存じますが、是非ご出席下さいませようお願いいたします。

- ・日時 3月28日(土) 午後1時30分より
- ・会場 札幌市教育文化会館 研修室 402

(札幌市中央区北1条西13丁目)

なお、同封しました総会ご案内ハガキに「出席・欠席」のいずれかに○をつけ、3月24日(火)までに必ずご投函下さい。  
欠席の場合は委任状にもなりますので、押印を忘れず  
お願いいたします。



食の自給ネットワーク10周年記念事業を無事終える事ができました。私は、記念誌担当ということで、最後の方は、まさに時間との戦い！

本当に祝賀会に間に合わせ事ができるのか???

できないは許されないよなー。そんなプレッシャーの中、記念誌「たねをまく」を完成することが出来『ホッ!』としています。

記念事業では、たくさんの皆様に協賛、寄稿、メッセージをいただきありがとうございました。10年の歩みを振り返り、ほんとうに沢山の方に支えられ、愛され、続いているのだと改めて感じました。これからも自給ネットワークをよろしく願います。

(事務局 本村)