

お手軽 プランターでコンポスト(堆肥)作り

生ごみを利用して自家製コンポストを作りましょう！
ごみも減らせて一石二鳥ですよ

生ごみ堆肥作りのプロ 林田さん

用意するもの
・プランター(形は替わらない)
・古い土
・生ごみ(土の容積の約20%)
・包丁
・シャベル
・布(プランターを覆うもの)
・洗濯バサミ

自家製堆肥で作ったお野菜の味は最高！

- ①プランターの古い土をほぐし、ごみや根っこを取り除く
- ②生ごみを大きいものは1cm角に切り刻み、押してつぶしてから古い土とよく混ぜる
- ③布を掛けて3日目、1週間目、2週間目によくかき混ぜる
(夏は2~3週、冬は1~2ヶ月でほとんど分解して土のようになる)
- ④布をはずして、2ヶ月間成熟期間をおく

※生ごみは分解して水とCO2になるので自然はほとんど臭えませんが

でも堆肥にする前に…
まずは生ごみを減らすことから始めましょう！
家庭からできる可燃ごみの約4割が生ごみです
食べ残しを少なくする工夫を考えてみましょう

調理は必要な量だけ作ろう！
在庫表を作って冷蔵庫に貼ろう！
残ったカレーでカレーうどん、残った肉じゃがでマコロッケ、残ったハンバーグでミートソースなど、いろいろなリフォーム料理を工夫してみてくださいね！

詳しくは
リサイクルセンターの
生ごみ堆肥の作り方講座
にご参加ください

コンポスト助成金のお知らせ

練馬区では、家庭用生ごみ処理機とコンポスト化容器の使用を促進し、リサイクルの推進及びごみの減量を図るため、家庭用生ごみ処理機およびコンポスト化容器購入費の助成を行っています。詳しくは、練馬区清掃リサイクル課リサイクル推進係までお問い合わせください。(TEL: 5984-1097)

- 助成金額など
 - ①本体購入価格(消費税を含む)の半額
 - ②1世帯につき1台
 - ③助成金上限額2万円
 - ④送料・薬剤などの購入費は対象外
- 対象機器
 - ①電気などの動力を利用する機械式の生ごみ処理機
 - ②手動式の生ごみ処理機
 - ③生ごみを堆肥化するプラスチック製のコンポスト化容器
 - ④生ごみを堆肥化する木製のコンポスト化容器
- 申請手順

購入してから6ヶ月以内に、氏名が記載された領収書(単なるレシートは不可)を添付して申請してください

●募集対象者

- ①練馬区に住所を有する方
- ②家庭において発生する生ごみを処理するため、家庭用生ごみ処理機とコンポスト化容器を区内で継続して使用できる方
- ③同一世帯内に、申請日の属する年度を含む3年度以内に、助成金の交付を受けなかった者がいない方
- ④区が行うアンケート調査などのごみ減量・リサイクル事業に協力できる方
- ⑤区税(住民税および軽自動車税)を滞納していない方

リサイクルセンターのおすすめ本

リサイクルセンターでは環境に関する図書の開架と貸出しを行っています。ぜひご利用ください！

- 『ハチはなぜ大量死したのか』
ローワン・ジョイコブソン著 文春文庫
環境破壊とも呼ばれるミツバチ、日本でも個体数の減少が報告されています。本書はその謎に迫る一冊。解説は『驚愕の半島』の著者、福岡伸一氏。
- 『農業と食料のしくみ』
藤田幹彦著 日本実業出版社
自給率の懸念、遺伝子組み換え、フードマイレージと農業と食料に関わるホットイシューを取り上げて分かりやすく解説しています。しっかり勉強したいにお勧め。
- 『都会の百性です。よろしく』
白石好孝著 コモンズ
著者の白石さんは練馬区の農家さん。本誌にも取り上げている都会(練馬)の農業の魅力を農家の立場から書き尽くしています。
- 『緑のカーテンの形を食べよう』
高山真子著 ソシエテ
夏野菜、都会の緑を代表するようになったゴーヤやヘチマのカーテン、収穫のあとと調理に困っていませんか？お勧めレシピを伝えています。
- 『おいしい節電レシピ』
野崎洋光著 東洋経済新報社
食材を無駄にしないのも、エネルギーを使わずに作るのもエコクッキング。プロの料理人が「節電」にこだわったレシピを紹介します。let'sエコクッキング!
- 『地震の時の料理ワザ』
坂本真子著 柴田書店
巻にはいろいろなお料理本がありますが、こちらからは、いざという時のための一冊です。備えあれば憂い無し。サバイバル料理本。

<編集後記>
「ゆずりは」も今年で1周年を迎えました。取材で区内のあちこちを飛び回り、改めて練馬の環境の良さを実感しています。先年のテーマは「農と食」。富強してゆくに農地と軒先販売所の多さに驚きます。「えっ、こんな住宅街に農地があるの?」と思わず足をためてしまったり、軒先販売所で買い物をする機会も増えました。今回紹介したような農業の持つ社会的な効用や土に触れる楽しさを見直して「都市農業のりま」がブランドにならうといいと思います。

それぞれに関するお問合せはホームページをご覧ください

<編集・発行・お問合せ:練馬区立リサイクルセンタープロジェクト>

- 豊玉リサイクルセンター 〒176-0011 練馬区豊玉上2丁目22番15号
電話:5999-3196 FAX:5999-2888 e-mail:toyotama@career-rscoop
- 吉日町リサイクルセンター 〒179-0074 練馬区吉日町2丁目14番16号
電話:3926-2501 FAX:3926-2505 e-mail:kasazhor@career-rscoop
- 関町リサイクルセンター 〒177-0051 練馬区関町北1丁目7番14号
電話:3594-5351 FAX:3594-5389 e-mail:sekimach@career-rscoop

ねりま環境・リサイクル情報誌 ゆずりは

vol.4 発行:練馬区立リサイクルセンタープロジェクト
発行月:平成24年(2012年)12月

I ♥ 農業

練馬で楽しもう! イマドキの農業

採れたて野菜がおいしい!
練馬は産地が近くにあり、新鮮な野菜が食べられます。農家の軒先販売、農道の直売所を合わせて、実に生産の6割ほどが販売されています。地域で採れたものが地域の食卓に届く。これはとっても緑豊かな環境です。

農地があると災害に強い!
意外と知られていないのですが、農地には防災の役割があります。地震時における避難場所としての活用や、災害時の延焼防止空間としての役割、そして新鮮野菜の供給などの機能が期待されています。

農地は癒しのスポットだ!
収穫シーズンには青々とした新鮮な野菜。それ以外の時期にも土の香りがする農地は、私たちの生活に潤いを与えてくれます。近くの農地に入ってみましょう(無断はダメですよ)。温かく、ふかっとした土の感触が楽しくなること請け合いです。大人も子どもも泥んこになるのが大好きなんです。

練馬は農を楽しむイベントがいっぱい!
秋の農業祭、ブルーベリー摘み体験、練馬大根引っこ抜き競技会という練馬ならではのイベントもあります。練馬大根は普通の青首大根と違い中太で長いので、引っこ抜くにはすごい力が必要。参加者は帯巻苦悶ですが、競技は大盛り上がりです。競技で折れた大根も、もったいないので学校給食で使用してもらっています。また、折れた大根を使って、ねりまにも認定された練馬大根ドレッシングを作っています。大根だけでも話題が尽きません(笑)。

「練馬の農」への愛を語る
東京おそば農家協同組合 渡邊さん

大根引っこ抜き大会

野崎洋光著 東洋経済新報社

「おいしい節電レシピ」

食材を無駄にしないのも、エネルギーを使わずに作るのもエコクッキング。プロの料理人が「節電」にこだわったレシピを紹介します。let'sエコクッキング!

Love 練馬の農

とことん楽しむ ねりまの農

練馬に住んでいると、農地があるのは当たり前で、家の近くに野菜販売所があり、少し足を伸ばせば農協の直売所があります。どちらも採れたての新鮮野菜が楽しめます。農業体験農園では野菜作りを農家から学び、農を楽しむイベントが盛りだくさんです。でも、これだけ 23 区内ではとても贅沢な楽しみだと知っていましたか？今回は練馬の農の楽しみ方。実際に楽しんでいる人たちなど、とことん紹介します！

野菜を作るって楽しいのです！

五十嵐農園 五十嵐さん

五十嵐さんは「イガさんの畑」農業体験農園の園主さんです。農業体験農園とは、農家の方が先生になり、種、肥料、指導、作業用具の使用料などが費用に含まれます。最大で5年間まで体験することができます。月に1~2回程度の講習を受け、植え方のコツ、追肥の時期や農薬のまき方など、ポイントを押さえて野菜作りを学べます。いまは全国的に広がる農業体験農園ですが、発祥の地は練馬区です。現在区内では16園の農業体験農園がありますが、どこも大変な人気です。

「ここで採れた野菜は美味しい！」と褒められると、農家もやっぱり嬉しいのです。農家にもプライドや見栄のようなものがあって、採れた野菜の大きさが量など白黒したい気持ちがあります。野菜販売所をやることの良さは、お客さんと直接お話しができることです。気軽に話ができる関係になると、自分の育てた野菜の感想を聞くことができるようになります。ひいきにしたらえたら、より美味しいものを作ろう！という意欲がわきます。市場に出ると、食べている人がどんな反応をしているのかわからない。その点、都市農業はお客さんと接する機会があるので、農家にとってメリットだと思います。

農業体験農園は農家のことを理解してもらえるいい機会です。みなさんに野菜ができるまでの一通りの農作業を体験してもらうことで、作ることの楽しさと大変さを学んでもらう。無農薬で作ることがいかに難しいかわかります。そういう意義もあります。でもたまたま、農家と同じくらい上手に野菜作りをやっちゃう人がいたりして、プロとしてはもっと技術を上げなければと思っています。



イガさんの畑



イガさんの畑

お届けします！新鮮練馬野菜

NPO法人みんなのいちば 小山田さん

NPO法人みんなのいちばは、都市部において付近にスーパーがなくて困っている方々のところまで、主に地産の野菜などをカーゴサイクルという自転車を使って移動販売でお届けしています。練馬の都市農業の活性化と地産地消の推進、そして都市部における買い物弱者の解消を支援することを目的として活動しています。

＜現在の活動日＞
自宅配送 月・水・土曜日 12:30~13:30 と 16:30~17:30
北一町店、きたまち商店街、ニュー北町商店街直売店での購入商品の自取販売
移動販売 水・土曜日 10:00~12:00 区立錦アザラシサービスセンター 14:30~16:00 区立西武5丁目第2アパート(砂川)
TEL:080-4941-8021 FAX:03-6281-0177
ホームページ <http://www.minnainoichiba.com/> メール info@minnainoichiba.com

＜小山田さん談＞
広場にたくさん野菜を並べて、野菜の販売スタンドを準備していると、持ちかねたお客さんが次々と買い物こにくれます。「買いたいものがない、売りにも来てくれない、だからこに来てくれて嬉しい！」しかも地産の採れたて野菜が買える！「そうやって喜んでくださるお客様がいるのが一番のやりがいです。」

そもそのきっかけは武蔵大学で開催されたコミュニティビジネス講座に参加したことです。そこで練馬の農地が減少していること、都市部で買い物弱者と呼ばれる方が増加していることを知りました。練馬の野菜を地域で普及させていくことが、両方の課題解決に繋がるのではと思いました。活動を始めてまだ間もないですが、魅力はなんともいっても地元の野菜は新鮮で美味しい！ということ。また、お客さんとのコミュニケーションも楽しいです。

お客さんの中には人との会話や繋がりを求めている方もいます。今後は、練馬野菜や買い物をした地域コミュニティづくりにも取り組んでいきたいです！みんなのいちばに地域の方と会話をしに立ち寄ってください。そして新鮮で美味しい練馬野菜をぜひ買ってください。



移動販売の様子



移動販売の様子

江古田で新鮮販売中！＜江古田ミツパチ・プロジェクトの直売所＞
・江古田ハチミツレモネード ¥300(BAR Aquavit)
・アマンダ ¥150(Djangle)
・江古田ちみつプリン ¥235(菓子店アンデルセン)
・マドレーヌ ¥100 カフェのうらる

ミツパチってカワイイ！

江古田ミツパチ・プロジェクト 山田さん(武蔵大学4年生)

江古田ミツパチ・プロジェクトは、代表の谷口紀昭さんが、武蔵大学の環境講座を受講したことをきっかけに生まれました。講座で知り合った教授や学員の協力を得て、武蔵大学の屋上でミツパチを飼育しています。地域のボランティアがスタッフとして参加し、とれたハチミツを地元江古田の商店街で商品化しています。活動は今年で3年目を迎え、地域活性化の事例として各方面で注目を集めています。

＜山田さん談＞
ミツパチに関わりを持ったきっかけは、大学で「江古田ミツパチ・プロジェクト」の顧問を務める教授に声を掛けられたことです。「大学をもっと面白いところにしていくにはクラブ活動とゼミだけじゃなく、地域のいろいろな世代の人と関わらなければいけない」と言われました。

ミツパチの飼育は、最初は怖さもありませんでしたが、一匹の蜂が一生に探ってくるハチミツがわずかに小さじ一杯分と聞いて、その気遣い之心を打たれました。

この活動を始めるまで、江古田という街は大学に通っているだけの街であり興味はありませんでした。ただミツパチ・プロジェクトを通じて地域の方々と出会い、一緒にミツパチを育てていく中で、私自身も地域の一員であると感じるようになりました。こんな貴重な経験は、大学に行っているだけでは得られません。今、私が感じているのは「大学愛」と「地域愛」。地域の方々とまだまだ長い付き合いが続くことになりそうです。

農で人が繋がるカフェ作りやっています！

スリマ・ベジタブル・カフェ 岩間さん

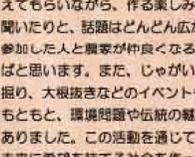


このカフェは「農」をテーマに人と人が繋がるコミュニティの場です。より多くの若い方々に練馬の農の素晴らしさを知ってもらいたい！と楽しい活動をしています。農家とお話をする直売所カフェ、農家の庭にある畑の直売作り体験カフェ、直売所マップづくりなど、人と人が交差する楽しいイベントを開催しています。

＜岩間さん談＞
直売所に行くのと「旬」がみえてワクワクします。場所によってはキャベツや大根だけじゃなく、ニンニクがあったり、ミョウガがあったり、思わず発見があって楽しいです。味はとっても美味しいし、スーパーのような包装もないので気持ちでます。この直売所の魅力を知ったからこそ、同世代の方にもっと関心を持ってもらえたらと思っています。

カフェが開催している「直売所カフェ」は、生産者と消費者が交流するイベントです。農家から採れた野菜を使ったおすすもシビレを教えてもらいながら、作る楽しさや苦労話などを聞いたり、話題はどんどん広がっていきます。参加した人と農家が仲良くなるきっかけになればと思います。また、じゃがいもやつまいも掘り、大根抜きなどのイベントもしています。

子どもも、環境問題や伝統の継承などに関心がありました。この活動を通じて、子どもたちが未来に希望を持つ社会を作っていけたらと思っています。



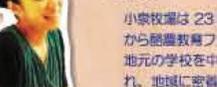
直売所カフェの様子



直売所カフェの様子

食べ物には命がある！

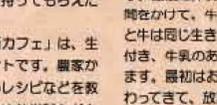
小泉牧場 小泉さん



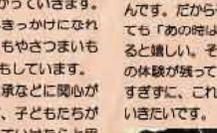
小泉牧場は23区内唯一の牧場です。平成15年から酪農教育ファーム(※)認定牧場の指定を得て、地元小学校を中心に体験学習として生産を受け入れ、地域に密着した取り組みを続けています。酪農体験を通じて命の大切さや、食べることのありがたさを伝えています。また、仕事をしながらの安全や衛生に留意し、体験学習を基本活動とする牧場

＜小泉さん談＞
酪農教育ファームというただ酪農の話をするだけじゃありません。牛を見てもらって「ハイ、さよならー」では何も学べません。地元の小学校からは半年かけて体験学習を受け入れています。何をやるかというと、牛と友達になることから始めます。まずは触って、大きな体温を感じます。それから牛舎に入り、ブラッシングをするようにし、最後に搾乳体験をします。徐々に徐々に、時間をかけて、牛との距離を縮めていきます。人間と牛は同じ生きもの、同じ哺乳類ということに気づきます。牛乳のありがたさや命の尊さを学んでもらうんです。だから子どもたちも、でも、此で「あの時のありがたさ」って後から返事があっても嬉しい。そして、大人になっても小泉牧場の体験が残っていてほしいです。あり手をあげすぎずに、これからも地域を大切に牧場を続けていきたいと思います。

酪農教育ファームというただ酪農の話をするだけじゃありません。牛を見てもらって「ハイ、さよならー」では何も学べません。地元の小学校からは半年かけて体験学習を受け入れています。何をやるかというと、牛と友達になることから始めます。まずは触って、大きな体温を感じます。それから牛舎に入り、ブラッシングをするようにし、最後に搾乳体験をします。徐々に徐々に、時間をかけて、牛との距離を縮めていきます。人間と牛は同じ生きもの、同じ哺乳類ということに気づきます。牛乳のありがたさや命の尊さを学んでもらうんです。だから子どもたちも、でも、此で「あの時のありがたさ」って後から返事があっても嬉しい。そして、大人になっても小泉牧場の体験が残っていてほしいです。あり手をあげすぎずに、これからも地域を大切に牧場を続けていきたいと思います。



小泉牧場の牛



小泉牧場の牛

食育って大切なこと！

とんかつまるとし 若山さん



「とんかつ まるとし」は創業40年、当主の若山さんは3代目です。先代の経営は昔ながらの「とんかつ屋さん」で、食材なども豊富に揃えて店先に置き、馬格を見せるような販売をしていました。近くには大型スーパーができ、まちが変わっていく中で、お客様のニーズに合わせるため、メニューの数を35品から70品に増やし、食育についての発信も始めました。現在、お店自体は店の「健康づくりカフェ」として、若山さんも「健康づくりサポーター」として活躍されています。

＜若山さん談＞
「とんかつはカロリーが高い！」というイメージが強いと思います。地域でとんかつ屋を営むにあたり、実際のところはどうかだろうか？そう思ったことが、私が食育を考えるきっかけでした。もともと勉強するのが好きな性格だったので、食育について知っていくうちに、もっと野菜をとれるメニューなどを考えるようになりました。ただ、自分の口から野菜はたくさんとりましょう！とか、豚肉はビタミンB1が豊富です！と説明するのは差し出がましいと思います。なので、各テーブルに食の情報が書かれたお品書きをそれとなく置いて、さりげなく発信するようにしています。興味を持ってくれたお客様は、ちゃんとお話しするようにしています。たまに若い子が読んでくれたりします。食育や健康に関して、新しい情報が次々出てきますが、食べ物に感謝して美味しくいただく、昔から自然にやっていた基本を大切にすることが一番だと思います。

（北町2丁目36-3 TEL:3931-2588）



だから練馬産を食べよう！～地産地消のすすめ～

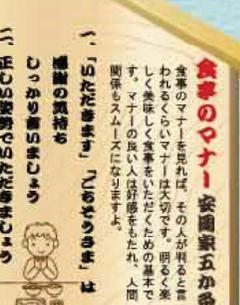
地元で採れたものは新鮮で美味しい！という以外にもおすす理由があります。生産地から食卓までの距離が短いものを食べた方が、環境にやさしいって知っていますか？輸送に使用する石油などの資源消費が少なく、CO2排出量が抑えられるからです。この考え方をフードマイルージといい、トン・キロメートル (tkm) という単位で表します。日本のフードマイルージは7,093tkm、アメリカは1,051tkm、イギリスは1,955tkm、フランスは1,388tkm、ドイツは2,090tkm、日本がいかに遠くから食料を仕入れているのかわかります。また、日本の食料自給率は他国と比べてもとても低く、カロリーベースでわずか40%ほどしかありません。地元産のものを多く食べることは、国内の農業を活性化させて食料自給率を上げます。環境にやさしく食料自給率を高める地産地消、ぜひ心掛けてみてください。

ねりコレってご存知ですか？

練馬区にちなみに商品名を！
食品やお酒などの地産品はもちろん、ねりま大根ペーパーやゆめなんでものもあり、とっても「江古田」が活性させて食料自給率を上げます。ねりコレで地産地消を学んでみませんか？練馬区観光協会発行
（練馬北6-12-1 TEL:5684-1032）

食卓の王者！食卓家か糸

食卓の王者を見れば、そんがけがわかるくらい「マナー」は大切です。明るく楽しく食卓を囲むための基本です。マナーの長い人は好まれる。人間関係もスムーズになりますよ。



食卓家か糸