地球環境や人、社会、地域に配慮していこう！　エシカルレター
ヨコキ
ethical letter
2024.11.20号

旬の野菜を食べよう！

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスのいい食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう！

冬野菜といえばダイコン、ハクサイ、ネギ、ホウレンソウ、シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。

●ハクサイ・・・ビタミンCやビタミンK、βカロテン、葉酸などが含まれています。白菜に含まれるビタミンは水溶性のため、煮汁ごと食べて栄養をしっかり摂取しましょう。

●ホウレン草・・鉄分やβカロテンが豊富です。ほうれん草を100gm程度食べるだけで、1日に必要なβカロテンが摂取できます。

●ダイコン・・・消化酵素で胃腸の働きを整えます。豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおすすめです！

「Eco列車でいこう！」～第１８１回～「焼きもの」の産地へ。

（CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を照会するコーナーです！）

ご飯茶碗が割れてしまった。

高価なものは不要だが、毎日使うものだから、よく吟味して新しいものを購入したいと思った。

「『焼きもの』の町に旅行するのもいいな。」なんて思い、調べてみたが、伊万里・有田・備前・美濃・信楽・益子など、どこも遠い。そんな中、「会津本郷」という産地を見つけた。「福島県大沼郡会津美里町」にある本郷地区。全盛期には１００を超える窯元が存在し、現在も１３軒が集落に点在しているという。隣県に住んでいながら、こんなところに産地があるとは知らなかった。

そのうちの1軒に電話した。陶芸体験を申し込んで、茶碗を自作することにしたのだ。ついでに２、３の観光地を予定に組込んで、日帰り旅行へ出かけた。

１１月１７日（日）。早朝に新潟を出発。磐越自動車道を経由して、会津鉄道「湯野上温泉」駅に到着。「日本の駅百選」に選ばれた、囲炉裏のある駅だ。一区間だけ列車の旅を楽しみ、「塔のへつり」駅で下車。

河岸浸食によって奇形となった岩肌と清流を眺めてから、徒歩で約4キロの道を戻る。会津特有の赤い屋根、軒先の「干し柿」、色とりどりの紅葉。青空が広がり、気持ちのいいトレッキングとなった。

駅併設の「足湯」で疲れをいやしてから、クルマで「大内宿」へ。かやぶき屋根の街並みを散策。「伊佐須美神社」を参拝してから、ラーメンの昼食。

午後、本郷地区へ。陶芸体験を頼んだ窯元は若い女性が数名作業しているイマドキのお店だった。体験料は１２００円で５００ｇの粘土付き。これで、ご飯茶碗が１個できる。良心的な価格設定だ。

粘土を丸めて、穴を開けて、下から順番に指で押して、台を回して・・・。約３０分で完成。焼き上がりは２～３か月後とのことなので、年明けとなる。郵送もできると言うが、茶碗を受け取りに、深雪の会津へ再訪したいと思う。楽しみがまた一つできた。

かやぶき屋根の「湯野上温泉」駅

訳あり品の茶碗はお買い得（1個700円）

柳津町。赤べこの奥に「虚空蔵菩薩圓藏寺」