

Oh!Me

インターネットと連動した
【滋賀生活情報紙】



この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

滋賀ガイド www.gaido.jp

vol.153・1月11日号 毎週木曜発行

4面にプレゼント情報!

●Oh!Me 編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-32-3909
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5 発行部数:100,000部

「いのち」を育む料理を伝えたい

新たなレシピを次々と提案している。

子どもの心育てる 作る手間ひま

「食物には『肉体を養う栄養面』と、『心を養う愛情面』と、2つの要素があることを知ってほしい」と大前さん。特にお母さんが手間ひまかけて料理する姿を子どもたちに見せることが大切と訴える。スーパーに行けば簡単に総菜が手に入るが、それでは子どもたちの心は育たない。主催する料理教室では小さな子どもも一緒に参加することを勧めている。

いて自分の命をつなぎさらに次の世代にもその命をつないでいるのです。『生きたもの』が『生きた命』を作る……そのことを忘れてはいけないと思います」と大前さん。講演会と料理教室に参加して、大前さんのひたむきな情熱が心に染みだ。

(取材・高井)



体に良い食の提案

大前さんの講演会と料理教室のテーマは「人として食べること」。全国各地で活動を続けて30年にもなる。旬の野菜を丸ごと使い切るマクロビオティックと呼ばれる料理が基本で、滋賀県では「おおつ環境フォーラム」で開催中の料理教室「エコクッキング」が好評だ。

そもそものきっかけは自然食品会社に在職中の昭和50年代に、小説「複合汚染」(有吉佐和子著)を読んだことだった。農業や環境汚染について書かれた内容にショックを受け、食の安全について勉強を重ねるようになったという。会社勤めを続けながら料理学校に通い調理師の免許を取得。3回の渡米でマクロビオティックを本格的に学んだ後は「体に良い食の提案」を積極的に続けてきた。ニューヨーク市で豆腐作りと豆腐ステーキの料理実習を行ったときには大好評を博し、アメリカを拠点にすることを勧められたほどだという。

1992(平成4)年に18年間勤めた会社を退職してからは現在の活動に専念し、食の知識を広めると共に「添加物を使わない」「野菜をおいしく食べる」をモットーに、



命をいただいて 命をつなげる

また大前先生のレシピには、トンカツそっくりの「高野豆腐のトンカツ風」や「親子で作るデコレーションお寿司」などユニークなものが多い。「野菜ばかりでは抵抗があるという方のためにお肉に近い味が楽しめるものや、家族みんなが同じメニューを味わえるよう工夫をしています」とのこと。「私たち人間は動物や植物の命をいただ

料理教室 献立例

- 菜飯(壬生菜と落花生)
- 網エビと根野菜の炊き合わせ(大根・えび手・椎茸・春菊・網エビ・柚子)
- 高野豆腐のトンカツ風
- 車麩の唐鳥揚げ風
- サラダ酢の物風(さつまいも・水菜・カブ)



第3回「いのちがいのちをつくる」料理教室

- 日時: 2/1(木) 10:00~15:00
- 場所: 信楽公民館(谷川会館) 甲賀市信楽町長野1384-46 0748-82-2811
- 料金: 親子ペアで1,000円程度
- 定員: 20組(乳幼児も遊びながら参加)
- お問い合わせ: 信楽町子育て支援センター 0748-82-2799

www.gaido.jp/1531



「いのちを豊かにする食の会」代表
大前洋子さん(64歳)

今回の素敵な人は「いのちを豊かにする食の会」代表の大前洋子さん(64歳)＝大津市。甲賀市で開催された「いのちがいのちをつくる」と題した講演会にお邪魔し、お話を伺った。



料理教室

目に手に触れる

ポスティング

反響が違う!

私たちは、地域の主婦の力を合わせ、5年半の間、毎週ポスティングを続けてきました。現在では約200名のスタッフが15万世帯にチラシのお届けをしています。われわれのモットーは「心をこめて最後の一枚まで」です。

ポスティングスタッフも募集中



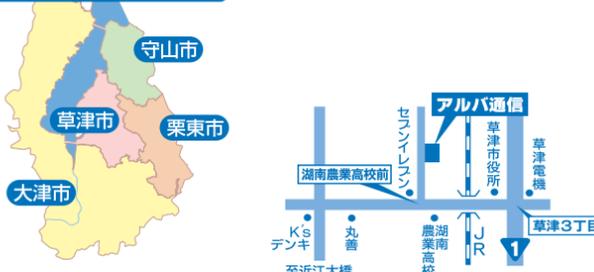
ポスティングの流れ



料金表

枚数	ローラー(軒並み)配布			選別加算(税込)	
	10,000枚未満	10,000~15,000枚未満	15,000枚以上	戸建てのみ	集合住宅のみ
※郵送料別 A1-A3 (9g以下)	4.52円	4.0円	3.15円	+2.1円	+3.15円
B3-A3 (18g以下)	6.75円	6.75円	6.75円		
上記以外	別途お見積り			別途お見積り	

配布エリア



ALBA アルバ通信株式会社

〒525-0035 草津市西草津2丁目3-17

TEL 077-566-6185 FAX-077-566-6186

<http://www.posting.co.jp/>