

月刊 ポケット あわじ

発行日 2008年6月1日



淡路ファームパーク 応援隊川原イチオシ!
イングランドの丘の「くるみパン」

0799-42-2626



ここだけの話

パンの予約は受け付けていないが、ゲートで問い合わせしたら、中に入場しなくても焼きたてのパンが買える。(11:00以降) イングランドエリアからゲートまでパンをもってきてくれる。ただし数に限りがあるので要注意。ゲート横の売店でもパンは販売している。(横のさんちゃん市の野菜もお勧め!!)
※パン作り体験のパンは、好きな形が作れて、しかもおいしい!

「イングランド行ったら絶対こおってよ(買ってきて)」我が家の子もたちが大好きな「石釜で焼いたくるみパン」小麦・ライ麦くるみを混ぜて焼き上げたまあるい素朴な味のパンです。このパンは、石釜の遠赤外線焼かれることによって生地表面だけでなく内部までしっとりした香ばしい味になっています。観光に来ていた京都の方も「生地がやわらかくて、ちょうど良い味」とパンを買っていました。(外がこおばしくて、中がしっとり)わが家流の食べ方→丸いパンを切ったりせずにまわりからパンを囲んで取り合いながら(奪い合いながら?)食べ

ます。直径約30センチのパンを20分もしないうちに完食!! バターもジャムもいりません。このパンと牛乳さえあればみんな幸せ。素朴な味なので、和食のおかずと主食はくるみパン、というのもいいですよ!

【お店情報】 ※南あわじ市八木養宜上

※石釜パン(くるみ・レーズン) 800円 ハーフ400円

※保存→常温で3日 冷凍で2週間

※焼き上がり時間 平日AM11:00ぐらい。

休日AM11:00 PM1:00 ぐらい。

取材:川原雅代

今月の特集 応援隊イチオシのパン!

P.1 ・イングランドの丘のくるみパン

P.2 ・パパンがパン屋さんの抹茶食パン・ぴいたあパンのハイジの白いパン・平野パンのクロワッサン

P.3 ・ローリーポップのデニッシュ食パン、バターフランス&くるみブレッド

・ブランジェール・フルールのディプロマット

もくじ

P.4 生活創造活動グループ紹介 おひさまくらぶ

淡路生活創造情報プラザ 登録グループ募集中

P.5 この季節のちょっと寄り道 海福寺
ぼけっとクッキング

P.6 淡路文化会館・淡路生活科学センターからのお知らせ

P.7~8 淡路のイベント情報・展示情報



“いつも焼きたてを食べられるパン屋さん” 応援隊栄 イチオシ！抹茶食パン あん入り！

【お店情報】※住所：洲本市新村211-1 ※定休日：月曜日
090-5127-8883（まず、お電話ください）

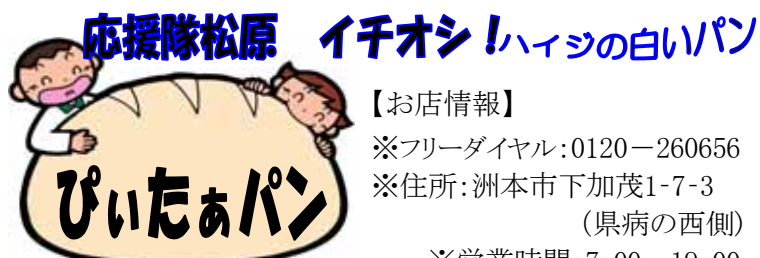
※Mail: papan-ga-pan.8883@docomo.ne.jp

ちょっと風変わりな穴場のパン屋さんを紹介しします。特徴は、予約制で注文を受けた量だけ焼いていること!! 事前に電話・FAX・メールなどで注文すれば時間に合わせて焼き上げてもらえます。予約制を基本としているので、小麦や卵などのアレルギー対応や塩分調整など特殊な注文も可能だし、焼加減や硬さといったお好みの注文も



聞いてもらえます。予定が混み合っていないければ、宅配もOK! お勧めは「抹茶食パンあん入り（一斤：¥350）」です。「抹茶の量を多めに使っている」というこのパンは、抹茶を練りこんだウグイス色のパン生地の中にアンコが入った宇治金時のような食パンなのです。菓子パンのように、そのままおやつとして食べても美味しく、軽く焼くと抹茶の香りが強くなり食感もパリッとしています。さらに、意外ですがアンコとバターとの相性がよくバターをぬっても美味しい…、と色々な食べ方を楽しめるパンなのです。

取材：栄 宏之



【お店情報】

※フリーダイヤル：0120-260656

※住所：洲本市下加茂1-7-3
(県病の西側)

※営業時間：7:00～19:00

※定休日：日曜、祝日

(但し祝日の土曜日は営業)



みなさん、『アルプスの少女ハイジ』を存知ですか？ハイジの名場面は数多くありますが、小さい頃からの憧れは、干し草のベッドにとろ～りとろけるチーズ、そして白いパン！白いパンは、アルプスに帰ったときにペーターのおばあさんに持って帰ってあげようとダンスの中に隠しておいて、カビカビになりロッテンマイヤさんに怒られてしまうという、あの白いパンです!! そのアニメから飛び出してきたようなイメージ通りのパンが「ぴいたあパン」にあるんです。早速、社長の玉置秀憲さんにお話を伺いました。

「ハイジの白いパン」は従業員さんの発案で出来たそうで、シンプルでそれ自体でも美味しく、また、なにと合わせても美味しくなるように工夫して作られているそうです。

若い方より30代40代の女性に人気のあるロングセラー商品の一つです。「ぴいたあパン」は、素材を大切に、食べて安心なパンを毎日変わることなくコツコツと作り続けて、25年間みなさんに愛されているパン屋さんです。とにかく一度食べて見て下さい。一口食べると、ハイジのペーターのおばあさんに対する優しさや、おばあさんが食べたときに感じた幸せ感がきつと味わえます。ハイジ世代にはたまらない味です。但し、添加物は一切入っていませんので、ハイジのようにダンスに隠したりしないように!

取材：松原真弓



【お店情報】

※洲本市本町7-3-40(塩屋筋)

☎0799-24-2707 ※定休日：日曜・祝日

※営業時間 7:00～19:00



特にクロワッサン好き…というわけではない私が、なぜ平野パンでクロワッサンを手にしたか??

サクサクこんがり焼けたその姿があまりにも魅力的だったから…。早速食べてみると、予想通り外はサクサク、中はしっとりもちもち。温かいコーヒーと

たった一つのクロワッサンでとっても贅沢な気持ちになれました。お店でお話を伺うと、なんと、このクロワッサン、出来上がるまでに3日間もかかっているのだとか! 1日目は、こだわりの食材「発酵バター」を18時間もかけて生地に折り込み、2日目はじっくりと寝かし、3日目にやっと焼き上げるそうです。「発酵バター」はほんのりチーズの風味があるそうで、他の店とはひと味違う、オリジナルのクロワッサンが出来上がる秘訣のようです。

こだわりの材料と、かけられた手間、そして何より「そのおいしさ」を味わってもらえれば、140円は納得! 是非一度、おためしあれ。

取材：水田未央子



応援隊折口 イチオシ! デニッシュ食パン 応援隊竹谷 イチオシ! バターフランス&くるみブレッド

【お店情報】※南あわじ市潮美台2丁目(道路沿いのお店で近くに南淡中学校がある。)
※定休日:日曜日 ※営業時間:7:00~18:30

お店には、普通の食パン・玄米食パン・デニッシュ食パンと三種類の食パンがあり、なかでもデニッシュ食パン(1斤350円)は少し甘くて、バターの香りがたまりません。トーストをしないで、そのままつまんで食べても美味しいのです。人気は、カスタードパン・クリームパン等のクリーム系の菓子パンだそうです。ローリーポップでは、お母さんと息子さんの二人でパンを作るので、一日に作れる量が限られているのと、「その日に作った物は、その日の内に・・・」と言われるとおりに、すぐに売切れてしまいます。写真のデニッシュ



食パンは時間がかかるので、特に品薄になりやすいようです。でも、安心してください。お昼までに予約を入れるとお取り置きをしてくれます。

竹谷は、バターフランスとくるみブレッドのファン!

【月・水・金曜日に販売】

- ・バケット
- ・シュガーフランス
- ・バターフランス



外はパリッとして、中はフワフワで、バターの香りが食欲をそそる

【火・木・土に販売】

- ・玄米食パン
- ・ハース・チーズ
- ・くるみブレッド



外もやわらかくて、軽くトーストしてカリッとしたところにマーガリンを塗って食べると最高

取材:折口一美&竹谷香代



応援隊太田 イチオシ! ディプロマット

【お店情報】※淡路市久留麻1912-2

※定休日 毎週水曜日 第3日曜日 ※営業時間 7:00~19:00

「それ何?」と聞かれそうですが、これは外交官もおやつ感覚で食べていたというパンプリンです。クロワッサンにプリン生地をしみこませ、それを蒸して、仕上げに粉砂糖をふりかけ表面をバーナーで少し焼いたものです。ショートケーキのような大きさに1個150円です。口当りはちょっぴり冷たく、プリンとパンの量が絶妙なバランスで溶け合っていて、プリンの中にクロワッサンのバター部分が微妙にしみている感じがとてもいいです。プリンのしっとり感とクロワッサンのずっしり感が一度に味わえるので、パンもケーキも大好きという私



ディプロマット

にはぴったりはまる大満足の一品です。オーナーが修行中に考え出したもので、その時、結構評判が良かったのでメニューに加えたとか。



オーナーの久野さんとお店のみなさん

お店の名前「ブランジェール・フルール」は、花のパン屋さんという意味で、店の内外には花や緑の植物、かわい

い人形や小物が飾られていておしゃれな雰囲気の中にちょっとした喫茶コーナーもあります。オーナーの久野さんはお子さんがアトピーを罹っていたこともあって、そんな子どもたちも安心して食べられるパンを作ろうと32歳で会社勤めをやめ、6年間の修行を経て2004年に開店。お店には卵や牛乳を使っていない食パンがあります。パンの種類も季節で多少変わりますが常時120種類と豊富。バターは今大変品薄になっていますが、強いこだわりがあり取り寄せに苦労しているとのこと。淡路産の新鮮な材料を使い、水はアルカリ還元水、添加物も使用していないので、本当に安心して食べられるパンばかりです。取材:太田かつ代 写真:平見恵三

生活創造活動グループ

親子体操教室の活動のきっかけは、まさに出産後の井戸端会議からでした。体を動かしたいけれど子どももいるし、そんな場もない……。そこで、自分たちで近くの施設を借り、始まったのが、現在の『おひさまくらぶ』です。前半は親子で楽しむ親子体操。簡単な柔軟、マットや平均台などの道具を使って楽しく運動。そして後半は大人のエクササイズ。普段使っていない体をゆっくりとほぐしてくれます。その他、歌を歌ったり、本の読み聞かせなど盛りだくさんの内容です。昨年、先生が一人引っ越ししてしまったり、私たちスタッフの子供たちもみんな大きくなったりと、一時はどうするか考えたこともありましたが、続けてほしいという多くの要望と、一人でも多くの方に喜んでもらえればという思いで活動を続けています。現在スタッフは先生を含め4名。誰でも気軽に参加してもらえようと初回は無料で体験もできます。是非一度のぞいてみてくださいね！

親子体操教室 おひさまくらぶ

代表：井畑 佳恵美さん
0799-26-1568



場 所：洲本市中央公民館3F
日 時：毎週火曜日10時～12時まで
参加費：1回1家族 200円
(チケット制)

取材：稲嶺恵美

淡路生活創造情報プラザ 登録グループ募集中！

登録申込：淡路文化会館プラザ担当まで
TEL 0799-85-1391

グループ登録すれば・・・

- スペースやブースなどの部屋が無料で使えます。
- チラシづくりのための印刷機などが使えます。
(紙は持ってきてください)
- グループ活動に関する相談はコーディネーターが聞きします。

生活創造情報プラザとは？

淡路文化会館に登録された生活創造活動グループのための施設です。活動のためのスペース・ブースや印刷機、紙折機、丁合機が使える印刷コーナーなどがあります。

グループ登録について！

- 淡路文化会館に置いてある「淡路生活創造活動グループ登録申込書」で申し込んでください。(淡路文化会館のHPからも登録申込みができます)
- 登録できるグループは・・・
淡路地域に活動の拠点があり、淡路地域で活動していること。
地域文化、芸術文化や消費生活をはじめ、子育て・青少年育成、男女共同参画、健康福祉、環境、緑化などの生活創造活動を行っていること。

特定の政治や宗教目的に関する活動や営利目的などには利用できません。

この季節のちょっと寄り道

かい ふく じ

海福寺

【行き方】 淡路交通西浦・一宮線
室津バス停横の広い道を150mくらい
上がった場所です。
駐車場もあります。



海福寺の階段を登ると掃除の行き届いた庭が訪れる人々に安らぎを与えてくれる。なかでも裏庭に文政年間(1818～1830)から静かに咲きほこる真っ赤なサツキを目にすると、「ワー！素晴らしい」の一言につきます。この雄大なサツキは200年以上も人々の幸せを願って毎年見事な花を咲かせてくれています。このサツキこそ人々の苦しみを少しでも和らげ、嬉しいときは共に喜んでくれるように、より真っ赤に咲いている

ように感じます。取材に訪れた私を、住職さんはじめ、お寺の皆様は慈愛に満ちた優しいまなざしで迎えてくださり、素晴らしいお話をしてくださいます。

お寺全体が静かで、雑念がとれて、時の過ぎるのを忘れるくらいでした。読者の皆様も一度ご参拝され、素晴らしいサツキに出会い、そして、自然の美しさに触れて身も心も豊かになっていただきたいと思います。

取材：廣岡ひろ子



ぼけっとクッキング

トマトとカリカリちりめんのさっぱりサラダ風

※材料(一人前)

- ・トマト中 一個
- ・乾燥ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・ポン酢 少量
- ・揚げ油 適宜



作り方

トマトは1,5センチのさいの目切りにし、器に盛って置く。
ちりめんじゃこは油で1～2分飴色にカリッと揚げ、網お玉ですくいペーパーに上げておく。

(すぐ揚がるので焦げないように注意する)

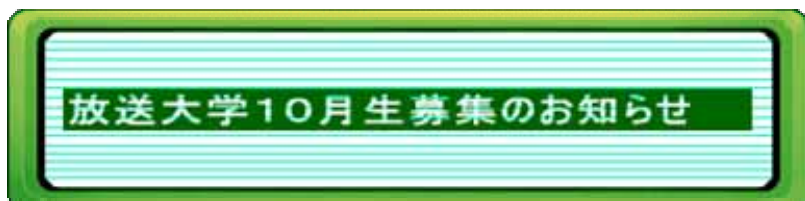
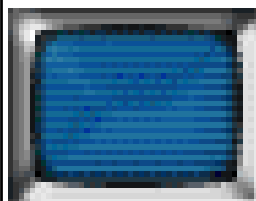
(天婦羅を揚げた後の油でもOK！)

食べる寸前にカリカリちりめんをトマトに乗せポン酢を少量かけて出来上がり。



簡単すぎてごめんなさい。
でも、蒸し暑くて食欲のないときなど、さっぱりとして美味しいですよ。

応援隊：川野喜美枝



テレビ等の放送を利用した通信制の大学である放送大学では、平成20年度第二学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学では現在、「働きながら大学で学び、卒業したい」「生涯学習の一環として、学びを楽しみたい」など様々な目標を持たれた幅広い世代・職業の方が、心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学などを学んでいます。

【出願期間】平成20年6月15日～8月31日

【資料請求先】〒657-8501 神戸市灘区六甲台町2-1

放送大学兵庫学習センター 078-805-0052

資料は無料でお届けします

【放送大学ホームページアドレス】 <http://www.u-air.ac.jp>



淡路文化会館には放送大学センター外視聴施設「淡路教室」があります。
放送大学生以外の方も、室内視聴に限ってご利用いただけます。



<環境月間>

～これであなたも『レジ袋減らし隊』!～



実施期間は平成20年12月31日までに延長されています。



簡単！レジ袋減らし隊運動

- レジ袋は年間305億万枚も使われているんだって！
- これって約60万キロリットルの石油が使われているんだよ。

- レジ袋1枚を燃やすと9gのCO₂が出るんだ！



買い物をする時にエコバックを持参
レジで「レジ袋いりません。」と言う。
「ハンコください。」と言う。
スタンプカードに印をもらう。
レジ袋削減！
さあ、Let's Try！



【時】開催日等 【所】場所 【料】料金 【問】問い合わせ先

第7回あわじオープンガーデン～花も緑も輝く国生みの島へようこそ！～

- 【問】あわじオープンガーデン実行委員会 090-7553-9492(担当：武田) 【見学時間】10:00～16:00 【料】無料
- 6月7日(土)～8日(日) 【所】南あわじ市市徳長 堀川邸
 - 6月14日(土)～15日(日) 【所】南あわじ市市徳長 堀川邸、洲本市五色町鳥飼中 極楽寺
 - 6月28日(土)～29日(日) 【所】淡路市大町下 久遠寺

明石海峡大橋を歩いて渡る 海峡・淡路島ハイク 【問】洲本土木事務所 26-3221

- 普段は通ることができない、点検管理通路を通して、神戸舞子から淡路島公園まで歩いて渡る6kmの海上ハイクです。
- 【時】7月19日(土) 悪天候の場合は7月20日(日)に順延 【料】1,500円 【申込締切】6月21日(土)
- 【申込先】〒674-0092 明石市二見町東二見1050 山陽電鉄 海峡・淡路島ハイク事務局
- 【参加資格】○中学生以上○自己責任で6km以上の歩行・高さ30mの階段昇降ができる方○高所恐怖症でない方
- トイレを2時間程度我慢できる方 水分の補給は自己の責任でお願いします。

■淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」■ 【問】 74-1200 FAX 74-1201

- 【通常入館料】 当日 大人 600円 65才以上300円 高校生360円 中学生300円 小学生180円
- 夏のラン展-The Luxury White Garden- 【時】～7月13日(日)
 - ・ホワイトガーデンショー 【時】～7月13日(日) 7/10は休館日です。・ほくのお宝展 【時】6月7日(土)～6月22日(土)
 - ・フウラン展 【時】6月22日(日)～7月6日(日)・ランの即売会 【時】6月22日(日)までの土・日11:00～16:00
 - アロマセラピー教室 【時】毎週土曜日11:00～16:00 【参加費】900円～(商品により異なる)

■国営明石海峡公園 ■ 【問】明石海峡公園管理センター 72-2000

- 【入園料】大人400円 小人(小・中学生)80円 駐車料金 普通車500円 大型バス1,600円
- みんなで球根掘りを楽しもう！チューリップの球根掘りイベント 【時】6月7日(土)8日(日)13:00～15:00
- 【所】大地の虹 【料】無料 入園料・駐車料金別途必要
- スタッフから球根の管理について、アドバイスもさせていただきます。掘り上げた球根は20球までお持ち帰りいただけます。スコップや持ち帰り袋は用意していますので、気軽にご参加ください。

■淡路島公園 ■ 【問】淡路島公園管理事務所 72-5366

- 淡路島公園を楽しもう会「花と緑の教室(寄せ植え)」
- 【時】6月21日(土)10:00～ 【料】1作品2,500円(材料費として) 要電話予約
- 淡路島公園を楽しもう会「花と緑の教室(フラワーアレンジメント)」
- 【時】7月12日(土) 10:00～ 13:30～ 【講師】大歳君江先生 【料】1作品2,000円(材料費として) 要電話予約

しづかホール 【問】しづかホール 62-2001

- 太鼓アイランド淡路
- 【時】6月30日(月)19:00～21:30 【料】3,000円(参加費) 富田和明が直接指導！初心者から経験者まで一緒に練習
- 【時】7月2日(水)・3日(木)19:00～21:30 【料】5,000円(参加費) 2日間講座 正面打ちの基本練習「MASARU」
- 映画「ポケットモンスター」 【時】7月21日(祝) 10:30～ 12:40～ 14:50～
- 【料】(前売)一般1,300円、小人800円 (当日)一般1,800円、小人1,000円

洲本市文化体育館 25-3321

- 生かぜいのちの公開講座 真言法話の集い
- 【時】6月18日(水)13:30 【所】会議室2C 【料】無料
- 【問】三寶院中 35-0029
- 松田裕美子ピアノリサイタル
- 【時】7月5日(土)19:00～ 【所】文化ホール『しばえもん座』
- 【料】2,000円 未就学児の入場はご遠慮ください。
- 【問】松田裕美子ピアノリサイタル実行委員会 22-3264

○生かぜいのちの公開講座 真言法話の集い

- 【時】7月16日(水)13:30 【所】会議室2C 【料】無料
- 【問】三寶院中 35-0029
- 映画上映会「犬と私の10の約束」(日本語字幕付)
- 【時】7月19日(土) 10:30～ 14:00～ 18:30～
- 【所】文化ホール『しばえもん座』
- 【料】(前売)一般1,000円、小人・障害者手帳保持者 700円
- (当日)一般1,300円、小人・障害者手帳保持者1,000円
- 【問】洲本市文化体育館 25-3321

■よさこいソーラン体験会■

【時】6月15日(日)13:30 洲本総合庁舎集合14:00開始 【所】本町5 6丁目商店街内レインボープラザ2 F
 【主催】淡路青少年交流サロン スマイル【募集】15名(先着順、定員になり次第締切り)【料】参加費300円
 【問・申込】県民局県民運動課内 淡路青少年本部 担当:畑田 26-2048 FAX 26-3090
 e-mail: onokoro@seishonen.or.jp HP: http://www.hyogo-intercampus.ne.jp/gallery/s_awaji/

■第2回 Live in 寄神スタジオ■【問】Awaji K~音 事務局 岡田 74-5212(テイクオフ株)

【時】6月22日(日)19:00~ 【所】東浦子育て支援センター【料】無料
 中学生のバンドから懐メロバンドまで老若男女のりのりに楽しめるライブです。

■講座情報■【問】洲本市立淡路文化史料館 24-3331 Fax 24-3341

○淡路文化史料館古文書講座 6月14日(土) 6月28日(土) 7月12日(土) 7月26日(土) それぞれ10:00~
 【所】1階研修室【料】~ それぞれ受講料400円+資料代を徴収します【申込】開講日の2日前までに申し込んでください。
 ○歴史講座 6月21日(土)「淡路島の原始古代」 7月19日(土)「淡路島の中世」 それぞれ10:00~
 【所】1階研修室【料】~ それぞれ受講料400円+資料代を徴収します【申込】開講日の2日前までに申し込んでください。

ギャラリーインフォメーション

淡路文化会館 85-1391【料】無料 (展)...展示室 (ギ)...県民ギャラリー (資)...資料室 全日写連淡路支部写真展(展) (6/9~ 6/21) 柿渋型染め展(ギ) (6/14~ 7/3) 小倉秀子洋画教室展(展) (6/24~ 7/3) 写淡四季2008年度写真展(展) (7/5~ 7/19) 淡路の伝統芸能と文化のパネル展(ギ) (7/5~ 7/31) プリザーブドフラワー展(展) (7/2~ 7/31) プリザーブドフラワー夏休み親子体験教室を開催します 【時】7/23 13:30~15:30 【所】淡路文化会館 【料】大人2,500円 小人1,000円【定員】親子20組 先着順(対象:小中学生を含む親子) 【申込方法】会館ホームページから申込用紙をダウンロードして会館まで郵送またはFaxしてください	洲本市民交流センター 24-4450【料】無料 アールギャラリー 尾田はるゑ作品展 (6/3~ 6/29) 花の絵ファンタジック水彩画展 (7/2~ 7/30) 淡路人形浄瑠璃資料館 43-5037 淡路人形浄瑠璃名場面「義経千本桜 道行初音旅」(8月下旬まで) 仲野壽志版画展 (6/1~ 7/31) 仲野文コレクション 藤井佐知 陶の仕事 (6/1~ 7/31) 玉青館 36-2314 休館日:毎週月曜 【料】大 300円、高・大 200円、小・中 100円 良華ムラギシの世界-村岸良華展- (~6/22) 平成20年度 館収蔵品展 (6/28~)
--	---



「ポケットあわじ」は、毎月、3,000部発行し、応援隊の手により、島内の各所に配布しています。

ポケットあわじでは、皆さまからのお便り、まちの情報をお待ちしています。
 お気軽にどうぞ！



ポケたんも
 待っていますよ~。

編集だより

読者のとき、あこがれていた「ポケットあわじ」。初めての編集会議に参加した。話がとぶとぶ〜

応援隊の皆さんの持っている、地域に対する豊富な知識と経験に圧倒されて…、アッ！という間に時間が過ぎてしまいました。ここにいる、先輩応援隊のメンバーのように、いつか私も読者の方々に、「あの記事読んだよ」と言われるようになったらいいなあ。

応援隊 竹代 結

(発行) 淡路生活創造応援隊
 淡路県民局 淡路文化会館・淡路生活科学センター
 〒656-1521 淡路市多賀600
 TEL 0799-85-1391
 FAX 0799-85-0400
 E-mail: bunka-85awaji@maia.eonet.ne.jp

「ポケットあわじは」どこで手に入るの？・・・淡路島内各市の庁舎・公民館、ホール、商業施設などで無料配布しております。また、淡路文化会館のホームページ・下記URLでもご覧になれます。

<http://www.eonet.ne.jp/~awaji-cc/>