

関西聚 活動報告書

活動名： レッツ久宝探検隊 活動日：2017.2.26（日）10：00～12：00

リーダー名：伊東 俊廣

報告者：伊東 俊廣

参加者：

スタッフ：上田（講師）、大川、山本勲、東川、林、岩崎、伊東

参加者：29名

久宝寺：魚谷さん

2月26日（日）の活動内容：七草がゆ

1. 講師の説明：資料に基づいて七草の種類と、由来を説明
2. 以下の七草の該当植物をボランティアルームの入り口に展示
スズナ（今回は地場野菜の天王寺カブラ：久宝寺緑地で栽培）
スズシロ（地場野菜の田辺大根を使用：魚谷さんが栽培）
ゴギョウ（ハハコグサ：大川さん採取）、ハコベラ、セリ（久宝寺緑地で栽培）
3. 久宝寺緑地で見つけれられる七草を実際に観察
 - ・七草：ハコベラとナズナ
 - ・梅、ロウバイが咲いており、参加者にロウバイの良い香りをかいてもらった
 - ・春らしい雑草：ホトケノザ、フラサバソウ
4. 参加者が観察会に出ている間に、七草粥を準備（大きな鍋2個で料理）
七草：スズナ、スズシロ、セリ、ハコベラ、及び乾燥七草
パックのごはん13個、かつおだし、塩、ふりかけ
5. ここでの活動で栽培して収穫したシイタケを、魚谷さんが冷凍して持参。これをホットプレートで焼いてみんなで試食
6. 南星台の2月の活動で作った、竹製のお椀とはし（30セット）で七草がゆを試食
お椀と箸は参加者に持ち帰ってもらった

活動報告・次回案内・感想など

活動中は良い天気で寒くもなくイベント日和の1日だった。

屋外の観察では、七草は少ないが代わりに梅やロウバイなどが楽しめ、春が近づいている。観察を終えて部屋に入ると香ばしい香りが立ち込めていた。解凍したシイタケを焼いて醤油を少ししたらしたもので、七草の淡白な味とマッチしてなかなか良い企画だったと思う。

七草は育ててもらったこともあり、お粥の中にたっぷり入っていて参加された方は、今年1年健康に過ごしてもらえと思う。

お椀づくりや料理作り、七草の栽培や、観察会と多くの方々に支えてもらい、参加者にも喜んでもらえて本当にありがたい限りです。

次回3月のレッツ久宝探検隊の活動は

平成29年3月26日（日）キノコ栽培です。

活動写真



七草のお話



七草の展示



七草探し



七草探し



七草探し



七草探し



香るロウバイ



咲いている紅梅



咲いている白梅



シイタケの収穫



七草粥をいただく



七草粥をいただく

❁ たくさんのご参加、ありがとうございました！

※ブラウザを閉じてお戻りください☆