



## 引越しました - 2010.12.07 Tue

---

「ちいさな食卓 農テキ暮らしのすすめ」ブログがお引っ越しました。

ツキイチカフェの情報と共に合わせてこちらでお知らせしてまいります💖

よろしくお付き合いお願い申し上げます☀️

「チクチク作ろう！布ナプキン教室」無事終了致しました！

とても2時間以内に完成した作品とは思えない程  
いい感じの仕上がりに作った皆さんも大満足いただきました。



手縫いでのんびり作る事で、お裁縫中に色んなお話が盛り上がりました！  
布ナプの使い方から始まり、女性のトラブルもおもしろおかしく  
大爆笑で、話が脱線しまくりであっという間に縫い上がってしまいました。



ちょっとした工夫を入れる事で、自分のオリジナル布ナプが完成。

私もまだ、布ナプデビュー2ヶ月ですが、想像と全然違って心地よいです！

いつもは、お料理や食材をテーマにした勉強会が主でしたが、冬になってきて、そろそろ暖かい部屋で手仕事なんかをしたい気分だったのでとてもいい日になりました。

こたつや、ストーブから離れたくないときに、こういう事を気軽にしてお過ごせたらいいですね～🎵

今日、教えて頂いたのは[HaLKaE](#)さん。

とっても、気さくで説明上手🍀素敵な方です。

今後カフェで購入出来るように、商品のお取り扱いも検討中です。

詳細は後日ご報告します。



12日（日）にツキイチレディース（カフェスタッフ）で、  
夙川にある[ammen's oven](#)にいきました。  
自家製のナチュラル素材パンとカフェの営業をされているところで、  
とってもとっても素敵なおみせでした。

パンの方も風味があるハード系のパンが多く、  
有機野菜と一緒に食べるセットを頂きましたが、大満足です。

ツキイチカフェのランチメニューのお手本にさせて頂きたいな～  
とツキイチレディースは大興奮👏!!!!

いいお店で刺激をいっぱい受けて大満足。

家族のお土産パンも購入🍞

我が家は、オリーブのフォカッチャとクルミとイチジクのカントリーに  
娘の朝ご飯用イングリッシュマフィン。



その後、本日第2イベント「マルメロさん主催 クリスマス会&上映会」  
場所は、大阪南森町にある[雲州堂](#)さん。  
古い建物をリノベーションしたこれまた個性的な感じ。



そして、今回の主催者安藤さんとスタッフの池元さん。  
お二人とも何かとご縁がり、  
今回も上映会のみでの参加で伺いました。

会場は女性の方が占めておられました。



この日の上映は「未来の食卓」という映画。

実は、  
この映画の上映会をツキイチカフェで行おうと企画中です💖

きっかけや、いきさつは後日報告するとして、  
上映会の下見という事でこの日はお邪魔させて頂きました。

私は実は3回目の鑑賞なのですが、  
沢山の人と一緒に見るとまた違って感じるところが面白かった。

盛りだくさんに堪能して、  
ツキイチレディースは帰路の車の中で企画会議に花を咲かせました。  
一日家を空けて視察に行けるのも、家族の協力あっての事。  
皆様ありがとうございました🍷

## 冬トマト - 2010.12.14 Tue

---

今日のお昼ご飯です。

ロケットトマトが、秋に復活し実を沢山付けました。

畑では赤く熟すのには難しく、収穫してからしばらく置き追熟させました。

生で食べるには酸味の方が勝つので、火入れして食べています。



がんがん、いためます。

ちなみに、ベーコンは冷蔵庫でかわいそうな運命になるところを救出🐼



麺を混ぜて 甘酸っぱいパスタの出来上がり💕

トマトソース無しでもトマトパスタができます。

とっても楽ちん🎵







今日は 福知山で開催された「ひだまり市」にお出かけしました  
昨晚の雪とはうって変わりよい天気☀️

中はこんな感じで、皆さんそれぞれの手作りを出店されています。  
普通のお家でこんな風にイベントスペースになり、  
写真には写らなかったですが右側には、珈琲を飲めるスペースも作ってあり  
なかなか興味深かったです。



で、今日の目的は先日の布ナプキン<sup>ナプキン</sup>の仕入れにやってきました🎵  
カフェでも販売をさせて頂く事になりました！

こればかりは、お話ししながら手に取って見ないと  
なかなか伝わらないアイテムなので、興味がある方は是非ともお立ち寄り下さい。

年内はツキイチカフェの営業は終了してしまいましたが、  
お近くまでこられた際に覗いて頂いて、誰かがいたラッキーです💖  
扉をたたいてくださいませ🍀

もうすぐクリスマスです🎄

何かお買い物をしたくなる頃です。

そして、なんだかパーティーしたくなる季節です🎵

そう、

パーティーしちゃいます！

クリスマスパーティーではありませんが。。。🍷

ツキイチカフェ、実は、一周年なんです。

よくまあ、こんなんびりと

- ・告知もギリギリ
- ・場所は解りにくい
- ・看板がない
- ・満席にならないように願っている
- ・忙しいのはいや
- ・何と言っても一ヶ月に2日しか開いていない

なのに、継続してお客様もきて頂けたものです🍷🍷

そんな感謝の気持ちを込めて！

そして、一年間よくがんばった自分たちのご褒美が最大の目的で？

ツキイチカフェ一周年パーティを企画中です。

カフェにこれまでお越し頂いた皆様全員がご招待リストです❤️

詳細は、順にアップしていきますのでチェックして下さいね🍷😊





一月のカフェ営業日が決まりました🎵🎶

1月28日（金）29日（土）10:30~16:00です🎵

29日（土）は13:00~『自家製味噌作り勉強会』を開催します。  
2種類の麴を使って、風味の違う味噌を作る予定をしています。

ご興味のある方はふるってご参加下さい。🍀

会費🍷は後日アップ致します❤️



12月27日（月）に、出荷組合ビオのお仕事で  
西宮にあるレストラン [ウーバレゴードン](#)さんまで  
朝市に野菜を売りに行きました。

この日は年末最後ということもあって、

餅つき大会ありで大盛り上がり🍡😊

レストラン内にある庭での餅つきは、  
まったりした空気ですとてもいい感じでした。



お客様に餅を振る舞われていて、みんなで頂きました🍡

お店のコンセプトもとても優しく、  
食材の扱い方等もいつもいいお話を聞かせていただいています。

ウギの皆様、今年は大変お世話になりました🎵

ツキイチカフェに来て下さる皆様、  
来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます！





1月のツキイチカフェは

「自家製味噌作り勉強会」です❤️👩🍳

日時：29日（土）13:00~16:00

会費：1500円（出来上がり1キロ）

持ち物：エプロン／味噌入れ

生麹と無農薬栽培の豆を使った手作り味噌教室です。

お味噌を多く作りたい👩🍳という方は、追加1キロにつき900円で増やせます！

去年仕込んだ味噌を使ってちょっとしたお味噌メニューの試食付きです👩🍳

お申し込みは [bio@bio-net.jp](mailto:bio@bio-net.jp)

去年のお味噌づくりは初めての経験で、

猛暑の夏を乗り切る事ができず、半分を腐らせてしまいました👩🍳👩🍳👩🍳

今年はリベンジ👩🍳しっかり管理するぞ～。

出来上がったお味噌はフレッシュで感動🎵

風味が全然違いました。今までのお味噌は何だったのかしら？

もっと早く知っていたら、おいしいお味噌汁が毎日飲めたのになぁ～👩🍳

皆さんも一緒に味噌つくましよう。

1月28日（金） 10:30~16:00 カフェ営業

1月29日（土） 10:30~13:00 カフェ営業

13:00~16:00 味噌作り勉強会

<sup>NEW</sup>  
👉 今月から、布ナプキンの取り扱いしています。

ご興味のある方は気軽に覗いて下さい💕

## 味噌作り準備 - 2011.01.21 Fri

---

NEW  
1月29日（土）の味噌作り教室 空席あと1～2名可能です🎵

先日、教室の準備を兼ねてスタッフの自宅用味噌作りをしました！  
当日もこんな感じでして参ります。

1:一晩水につけた豆を、ゆでます。

ぐつぐつ4時間程。



2:麴と塩を混ぜ合わせます。

写真は乾燥麴ですが、当日は生麴を使うよていです。



3:ゆであがった豆を潰していきます。

素晴らしい道具です。これ！

フードプロセッサーでも同時にやりましたが、  
こちらの方が断然スピードよし、キメもよし！



4 : この後は、2と3を混ぜ合わせ、団子にしてゆくのですが  
団子にするのに夢中で写真を取り忘れ・・・🙄

ま、続きは当日のお楽しみという事で！

28日（金）は通常カフェで営業をしています。

ただ、毎日の雪の影響で駐車場が2台分しかご用意出来ません。

ご了承下さいませ👉

毎日の雪かきで、腰が重いです。うう。。🙄



以前に告知しました「ツキイチカフェ パーティー編」のお知らせです！

3月12日（土）16:00~20:00

「映画を食べよう！～eat the movie～」を開催します🍷🍷

これまでカフェに足を運んで下さった皆さんと一緒に  
映画をみておいしい食事を楽しもう！な企画です。

上映会の内容はフランスのドキュメンタリー

『未来の食卓』です。

オーガニックというテーマを美しい映像と共に考えていきます。

是非この機会にちょっと難しそうな事も、  
前向きに優しく取り組んでいける可能性を感じて下さい。

当日は予約制となりますので、前もってご予約の方お願い申し上げます。

✉️bio@bio-net.jp



[映画を食べよう～eat the movie～]

3月12日（土）16:00～上映会 15:30会場

18:00～お食事会

会費2500円（上映会1000円＋食事会1500円）

\*お飲物・アルコールは別途となります。

小さなお子様連れのお母様向けには昼の部を予定しております。

詳細はお問い合わせ下さい。



## 断捨離に挑戦 - 2011.02.17 Thu

---

ツキイチカフェとは全然関係ありませんが・・・  
今更ながら、話題になった「断捨離」とやらの挑戦しました。  
ブログに書いて、挫折を防止しようという作戦です👉

### 一日目

まずは、冷蔵庫。  
賞味期限の切れた調味料は全て捨て去り、  
冷蔵庫の棚を全て外して洗いました。  
冷凍庫の中は、無駄に溜った保冷剤の数々。  
微妙なおかずのストック。  
(明らかに冷凍焼けを起こしている。。。)

生ゴミ + 調味料 + 冷凍関連 + ? な食材 = ゴミ袋 4 5L 一袋

マジで? って感想です。  
結構なボリュームが出るとは予習していましたが、  
本気で徹底的に「捨」するとギッチリ出てきました。

### 二日目

本棚に着手。  
とにかく手に取った本が今の自分に必要か、  
これまでの迷いの為買った本なら迷わず「捨」。  
繰り返しよんで面白いと思った本でも半年以上手に取らない本は「捨」  
勢いにのって来たので、料理の本にも着手。  
これは、基本的に捨てないジャンルでしたが、  
今自分が求めている料理や食以外は「捨」!

紙袋に満タン4つ。  
玄関に置くといってもたってもいられずに、ブックオフへ直行!! go!go!  
異常なハイテンションでなくっちゃ捨てられないし、  
時間が経てば本棚に戻してしまいそうだったので、家を飛び出るっ👉

「合計で72冊、6100円になります～」と店員さん。  
おお～、ガソリン代は大丈夫。

72冊もあったのね👉

同じジャンルばかりをしているとどうも滅入るので、  
時々クローゼット近くに行き、がんがん選んでいきます。

こんなにもあったのね…穴あき靴下👉笑うしかない👉

明らかに捨てやすい物から動かしていくと結構ええ感じに進むぞ!!

そんなこんなで、首周りの変色がみられるTシャツも！

ついでに、毛玉とホツレが目立って袖を通さないけど捨てられない系👉

どんどん集めると、4 5 Lx 2 袋👉マジで・・・

ごめんよ旦那。

穴あき靴下でペアルック👉なんて、もう言わないでおきます。。。

農閑期にお家の大掃除をしたいと思っています。

カフェも2月はお休みですので、

暇つぶしにブログで楽しんでみて下さい👉👉

皆さんも、ご一緒に大掃除しませんか？

今日は、疲れたので子供と一緒に風呂屋さんに行きました👉



今週は暖かい日が続きそうで、  
お掃除日和ですよ！

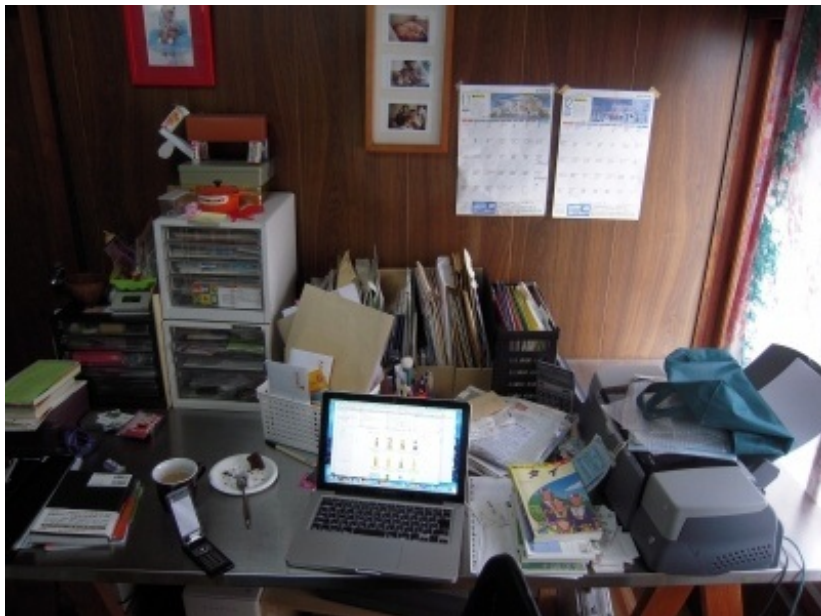
三日目

続くよ、捨てるよ、あきらめないよ👉  
机周りはかなり難問です。  
どんどん出てくるし、迷うし、、、  
でも写真を撮ってみるとよくわかりますね～  
普段の様子が。。。

ネットしながら、お菓子と珈琲しつつ、ケータイチェックです。

一体何がしたいねん👉👉

でも、こうなりません？👉



ボリュームは少ないのですが、煮詰まってほかの「捨」作業へ移ってしまいました。  
気分もあってか家の中をざ～っと回って不要な物を  
かき集める感じで作業を進めると、どっぴりと出ました👉  
過去の遺物達。

一体何故、取り置きしているのか今では謎としか思えない様になってきます。

ざっくりと家全体の「ゴミ」を捨てた事で  
なんだかとても風通しがよくなった気分です🎵

三日目の作業内容は

- ・デスクの不要な書類
- ・過去の遺物＝どこで着るねん！って感じの服／  
靴（カビっているものも発見👁️）／カチカチになった絵の具セット  
PC関係のケーブルやCDウォークマン・カセットテープなど等
- ・ストックしているつもりが、ゴミ化している物。

結構、壁と同化してしまったりして、見えなくなっているものに着手できました💕  
少しずつ「捨」が進んで来たかな？☀️

週末にバスで神戸まで出かけていたので  
道中は貸して頂いた断捨離の本をしっかりと読んで  
週明けからのモチベーションアップにしました🎵



先週は勢いづいて、不燃ゴミを軽トラックに乗せ、ゴミ処理センターへ🚚

倉庫に眠る古タイヤはじめ、諸々のゴミをまとめて運びました。  
3日程、掃除を止めて今日からまた再会。

まだ、まだ出てきます。

このケーブル達。。。  
先日これの倍の量を処分したばかり。  
電気屋かいっ！

思わず旦那め〜と、つぶやく。  
同じ物を先日、「捨」したばかりなのに  
眠っていました押し入れに。

はあ〜。

細かく中身はいつの時代のケータイ充電器？とか  
何本も同じ物があるんちゃう？ってな感じのケーブル。  
微妙に用途は違うのですが、  
箱にしまわれてカレコレ5年は未使用であろうコード。  
ぜ〜ったい、これからも使わない事間違いなし🙏

「物との関係を見直す」というキーワードを念頭に  
捨て始めるとコツがつかめてきて進む時と👉  
ど~~~~~つつと疲れが出る時とを繰り返しています👉

でも、いい事が。

家族に少し変化が。

ママの「捨」の勢いに押されている  
といった方がいいのかも知れないけれど  
「捨」に協力的。

使われていない物は、使える人の所にお渡しすることに  
家族は率先しております👉  
子供は、着れない服はお世話になった保育所へ  
旦那は、使われていないアンプ&スピーカー等は利用する場所へ

使ってくれる人のもとへ行く価値のある品と  
「捨」すべき物との区別が伝わった様です👉



さて、来週になりました！

「映画をたべよう～eat the movie～」イベント。

3月12日（土）16:00～(15:30会場)18:00～お食事会

上映会の内容は「未来の食卓」フランスのオーガニック給食取り組みのドキュメントをテーマに食を考える内容の映画です。

当日は、上映会の後に、映画に出てくるメニューを食してみたりしながら手作りの良さを感じる時間にしたいと思っています。

ツキイチカフェの主催ですので、  
はっきり言って、ゆる～い時間です。

大切に真面目な内容であればある程、  
優しく柔らかく取り入れていく事が必要になるのでは無いかな？  
そして日々の生活の中に近いものであるからこそ、  
「楽しく」あって欲しいです。  
〇〇で無ければいけない！となると、とても苦しそうです。  
ストレスを感じながらオーガニックを取り入れると  
本末転倒、体によくなさそうな・・・

常日頃、カフェではそんな感じで営業してきましたので、  
今回の上映会も同じく「ゆるゆる等身大」なパーティです。

お誘い合わせの上お越し下さいませ！



Mail  
✉ bio@bio-net.jp



先日、内々スタッフで蜜蝋クリームを作りました。

ついに、化粧品も手作りかっ！？  
意外に簡単で、びっくり👍

私は手のガサガサにとっても重宝しています。  
妙なべたつきなし、キメもいい感じです。

そして、第二の使い方発見。  
ヘアクリームにめちゃいい感じ。  
スタイリング剤としてではなく、  
ハリ／コシのなくなってきた髪がつややかに。

さて、4月のツキイチカフェ営業日のお知らせです！

4月22日（金）23日（土）  
10:30~16:00頃

テーマは後日アップになりますので、お楽しみに💕👉



## 映画を食べよう！～ありがとうございました。 - 2011.03.13 Sun

---

昨日3/12(土)映画を食べよう！パーティが終了しました。  
お越し頂きました皆様、本当にありがとうございました。  
色々と準備不足な面もありましたが、無事終える事ができました。

お料理と、お話で皆さんそれぞれに楽しんで頂けたかと思えます。

食品添加物についてお話し下さった浪江さん。



お料理の説明をする岩西シェフ。え〜っと。。。。



土壌の解説をして下さった佐藤さん、  
プチシューを作って下さった井村さん、パンを焼いて下さった小長谷さん、  
みなさんお疲れ様でした❤️

打ち上げしましょう！





ツキイチカフェの皆さん、いつもお飲み頂いている珈琲の花です☀️  
そう、実際の珈琲の栽培地に訪問しちゃいました！

4月のツキイチカフェは4月22日（金）23日（土）の2日間です

今回のテーマは「雑貨カフェ ～森の珈琲のお話会～」です。

ツキイチカフェセレクトの「楽しくなる身の回り雑貨」と  
いつもお飲み頂いている、珈琲のとおき話。

う～ん!! 伝えずにはいられない👉❤️

ご自宅用珈琲豆も沢山入荷致しました。

一杯の珈琲への見方がとっても豊かになる時間を、  
4月のツキイチカフェではくつろいで頂きたいです❤️



南国フルーツがちらほら見えますね～。  
ここはタイチェンマイのローカル市場。

チェンマイで出会った、素敵な空気をお裾分け🎵  
と言う事で、

カフェメニューは

・Wタイカレーランチ（グリーンとレッド） です！

辛いのが苦手な方は、裏メニューを少量ですがご用意しております。

（数量限定なのであしからず。。。）

お待ちしております💕

## 4月のツキイチカフェ - 2011.04.16 Sat

---



来週のツキイチカフェは、アジア雑貨とチェンライ珈琲特集です！  
タイチェンライの珈琲を味わいながら、  
一杯の珈琲をじっくり味わうお話をしながらの時間を楽しんで下さい。

4月22日（金）23日（土）10:30~16:30頃。

雑貨と珈琲の特集は5月も続いて行う予定をしていますので、  
ご都合の良いときに是非お越し下さい。

（ 5月は 21(土) 22 (日) 23 (月) です。）



めえ〜っ♡♡♡♡👑



めえっめえっ〜っ♡♡👑♡♡

かわいい〜〜〜っつでしょう。

春休みの事になりますが、近くのヤギ園？へ  
子やぎ達に会いに行きました。

いや〜っつ、かわいい〜っつ、と喜んではいましたが、  
飼うとなるとそれなりに色々ありますね。


やはり、隣近所とのある程度の距離を保てる地域が理想？ですかね。

農業とヤギ❤️いいと思いませんか？

それとも、ロバ派？

ま、完全に自分の好みの日記でございますが、

ヤギに会いたい方は

こちらへ<sup>web</sup> [るり溪やぎ農園](#)





4月のカフェ終了しました。

足を運んで頂いた皆さん、ありがとうございました。

金曜日は若干、準備不足もありつつも「ゆる〜いカフェだし」と慰めつつ、ご協力ありがとうございました。

今回は、ランチのタイカレーにレッドカレーもつけました。

試作の段階で使ったのは写真のタイプのカレーで、

ホット過ぎて、もう、もう。

裏面のレシピを見てもタイ語やし

でも察するには、水とミルクの分量は間違いないし。。

で、カフェで使用したのは別バージョンの、瓶入りのもっとよそ行きの分。

すると今度はイメージよりも、まろやかすぎて・・・

しかし皆さん完食して頂いて、良かったです。

タイ珈琲の特集は来月もする予定です。

雑貨も残していますよ！

日頃、口にするお気に入りを知ること

とても気持ちが謙虚にも豊かにもなれる。

そんな風に思えます。

色々な面ですこしずつですが、  
来てくれた皆さんに栽培の畑から食卓にのぼるまでの  
全てをお伝えしたいと思っています。

「見たい」「知りたい」「伝えたい」  
その気持ちに正直に動いている時はウキウキです🎵

"食"に関われる一番の楽しさですね。

そう💎自分が一番楽しんでます❤️

## 5月のツキイチカフェ - 2011.04.28 Thu

---

5月のツキイチカフェの予定です！

5月は地元イベント「ミックス丹後」に合わせたスケジュール

5月21日（土）22日（日）23日（月）です。

カフェのみの営業でランチはありません。甘いもの色々用意します🍰

期間中は福知山「まいまい堂」さんのクッキーもご参加頂けることになりました🍪

ビスコッティは私たちスタッフがお気に入りのスイーツです。

ミックス丹後は丹後半島の素敵な人々を巡れるイベントなので、  
日頃はなかなか・・・と言う場所もマップ片手に楽しんで下さい。

ツキイチカフェは、運転の休憩所？的な感じで

ほっこり充電してもらえ場所使いをして頂けると嬉しいです🍀

と言う事で、ほっこり充電出来るカフェの写真を～



Photo:チェンマイのカフェで、メールチェックに通った珈琲ショップ 🍵

使い慣れたMacがあり、そして宿から一番近く助かりました。

ラテは必ずミルクで絵を描いてくれます。あ～戻りたい🇹🇭





ツキイチカフェでは「食・暮らす・農」をキーワードに楽しくなる事をゆるゆるとしています。

そう、ゆるゆると❤️

先日はとあるファーマーズマーケットに参加をしていました。

そこで隣り合わせに出店していた仏マダムとの会話

マダム「日本のズッキーニってどうして一本売りであんなに高いの？

マルシェじゃキロ売りにもっと身近な食材ですよ。作るの難しい？」

私 「作るのは難しくありませんよ。大きさとか形とか売るのが色々。。。」

マダム「な～んでもそう👉きれいなものが美味しいんじゃない！おかしいですよ。ね。

どうやって作ったかが大事なのに、そんな事じゃ〇👉&\*■☆👉」

と、一連の話をしまして共通認識を高めました👉👉

作っている人から直接買うと、いい事いっぱいですよ。

料理している人の前で食べると、いい事いっぱいですよ。



売る事と作る事の難しさを日々感じるこの頃、  
「食す事」をのんびりと見つめて欲しいとしんみり思います。

外食、中食、飽和どころか傲慢な期待度や依存度。

文句があるなら、外食をしなければいい。  
「食」に心の無い者は飲食に従事すべきでない。

と、思い続けていますが、今日は書いちゃいますよ。  
ああ、言っちゃいますよ。  
だって、そうじゃん！開き直りますよ。

米と塩があれば満たされ、生かされ、  
インスタントヌードルで満たされ生かされる局面もあり、  
食への感謝は何処へ。。。

そして台所へ日々立てることはとても素敵で充実した時間なのは。  
作り食すことの全てに喜びを持てる事は、そんなに難しいことではない。

GWは台所の時間も楽しみましょう。  
まな板の広さがあれば、料理はできます。





～～地元で取れたエビの天ぷらとコシアブラの素揚げ～～

GW初日、3月に行った上映会の打ち上げ兼次につなげる会をしました。  
クッチーニさんにて、美味しいお料理とともに、  
ぐだぐだ～と、笑いと共に真面目なお話も。  
今回はメンズチームが主でしたので、女子会はまたお昼にしましょう！

話は多岐に渡り、

「食」「農」「暮らし」「エネルギー」「食育」「給食」「地域」  
様々な話ができました。

カフェでも皆さんと、ちょっとしたお話などもしてゆきたいですね😊





連休に[生野銀山](#)へ行きました。

良かったですよ❤️

坑道の中はひんやり13度で夏来たら天然クーラーに感じるだろうな。

娘は「暗〜い」「怖〜い」とくっついていましたが、

思いのほか楽しんでいました。

外にも屋外坑道があったりで、なかなか興味深く勉強になります。

いや、行かれた方をご存知と思いますが、

人間の力ってすごいな💧と感嘆するばかりです💎

おすすめです。石って美しい表情と強い表情と色んな顔があり面白いです。

確かに、宇宙ステーションを作るぐらいなのだからすごいんですが、

(銀山とはかけ離れますが)

今朝のニュース[モンゴル核処分場計画](#)は、

人間の力の「よろしくない面」を朝から見てガックリです。

仮にもし、埋め立て可能な土地があったとしましょう。

そこに国際核燃料処分場を作り、地層処分を行っても、

廃棄物の危険性がなくなるまで10万年以上かかるといわれています。

それをしてどうなるんだらうか？

自分たちの暮らしている国から危険なものが無くなって安心なのだらうか？

ちょっと想像する〇〇映画でよくみる

枯れた地球、みたいな事と重なって思うのは素人だからだらうか？

はてまた、それじゃ、宇宙空間に捨てれば良いという案を

真剣に打ち出すのも時間の問題なのかしら？

きっとどこかで、色んなものをコントロールする事が力だと一線を越えたのかもしれない。

もっと太陽と月と地球とに 生かされている事を受け入れてみてはどうだらうか？





畑で取ったよもぎを団子にして、畑作業のおやつにしました。  
あんこは、手抜きで。

取った場所で取った物を食べる、地産地食？ええですね。

さて、5月のツキイチカフェは 21(土) 22(日) 23(月) の三日間です。  
地元イベントミックス丹後との兼ね合いでの開催となりますので、  
ランチは無くお茶のみの営業です。

森の恵みタイ・チェンライ産珈琲と

福知山まいまい堂さん、他スイーツを多めにご用意しております。

ミックス丹後に遊びにこられる際は是非、休憩どころとしてお使い下さい🍵



先日篠山の「茶房ことり」に行きました。  
娘がお気に入りな事もあり、二人でお茶を。。。☺

すると「あの～、先月お会いしましたよね～」と隣の席からお声が。。。  
そう、神戸でたまたまファーマーズの軒先でお話が弾んだ女性が目の前に!!!!

す、すごすぎる！  
こんなにぴったりと会うなんて。しかも全然違う場所で!!!

話をしてみると、共通項目があつての偶然ではありますが、  
これも何かのご縁🍀アドレス交換して帰りました🍀  
こういう偶然はとってもあったかくて嬉しいです🎵

偶然ではなく必然なのかも🌟と思うと人との出会いはどれも本当に大切です💕

今年の個人的な課題は「人に会う事」

自分から色々と訪ねていく事を意識して心掛けてみる。  
これがなかなか、エネルギーのいる事だと気が付き始めています。

カフェメンバーは、日頃はそれぞれの活動をしており、  
私は日常は野菜を作っています。

”野菜”つまり、食材を作る人になりたいと思うきっかけがあって  
現在に至っているのですが、畑のシーズンには土と触れ合い、人と喋らなくとも  
一日仕事がこなしきれない程やる事は毎日ある訳です。

先日などは、春うららかな鳥がさえずり静かな畑で  
土を触っていた時に地中の蛙を掴んでしまい、  
蛙は春眠を邪魔され驚き飛び出し、私は突然の地中からの発射生物にモーレツに驚き  
「お”ぎえ〜〜〜っ」と自分の声が一番驚く(笑)なんて日もあって。。。

そう、人との関わりはとても脳を活性化しているのでエネルギーがいるのでしょう。  
エネルギー使うってことは自分の中に落とし込もうとしているから。  
百人近くと毎日会っても、単なるお仕事ではそこまでエネルギーはいらない。

そんな事を考えながらコーヒーを飲んでいると、  
ツキイチカフェの終了後は体力的には楽なはずなのに（ゆる〜い仕事ぶりなので・・・）  
妙に終了後は疲れるのは、いい事なんだな。と思えています。

エネルギー消耗するにはいい面も。  
次の日からの元気を一杯もらえている事。すごい充電出来てる。

スケジュール調整が少し位面倒でも、「人に会う事」をもう少し意識してみようと思う。



5月のツキイチカフェ ミクタンバージョン、ご来店ありがとうございました♡

今回は、コーヒーとスイーツにスポットを当てて、  
コーヒー農園のお話をさせていただいたりしました。

自分がいい！と思った事でも相手がどう思うかは解らないもので👉  
不安を抱えながら説明します👉  
好きな物を話す時は顔も声もほころんでいるので👉  
きっと伝わっていると思っています👉🎵

そう、好きな物を伝える力ってすごいですよね。  
人種を超えて「あ～この人は好きなんだな」「楽しそうだな」とか  
解らない言語で話しかけられたとしても、伝わる事ってありますよね。

目をみてこそ話が伝わる。  
体験してこそ解る事がある。  
そう思って日々失敗を繰り返しながら前にすすんでいるのか、遊んでいるのか。

来月は話して作って体験してみる。まさにそんな、勉強会です♡  
第一回目の勉強会から私も使ってみて今は生活の中にとけ込んでいま～す🍀

**6月のツキイチカフェは「布ナプキンをチクチク縫いませんか？」**  
久しぶりのお勉強会です！

6月10日（金）10:30～13:00

会費：1500円パンとスープの軽食ランチ付き

持ち物：自分用ナプキンにしてよい！と思える布なら何でも。

ネル素材。ハンドタオル。着なくなった子供のシャツなどもおすすめ。  
お裁縫セット。

\*詳細はお問い合わせください。 bio@bio-net.jp

小さなお子様連れOKの勉強会です。ご参加される方はご理解の元、お申し込み願います。

前回は好評につき、予約制となっております。

残席が後少しですが、まだ大丈夫ですので、お問い合わせください。

緑がまぶしい季節そして今日から梅雨入りです。

ごぼうの新芽、美しいですね。





## 7月ツキイチカフェ - 2011.06.25 Sat

---

ツキイチカフェ7月の詳細は来週にアップいたします！

今月はそろそろお野菜テーマなカフェに出来そうな予感。。

とにかく、今年は雪から始まり春の気温が上がらずで畑の段取りが思うようなスケジュールに行きませんでした。

が、ようやく気温もぐぐっと上がり、草木の勢いがパワー全開になってきました。

毎日、農作業にへ口へ口気味な6月でしたので、7月もまたユルユル～～カフェで、お楽しみいただきます。

もうしばらく お待ちください🍷

修理に出していたPCがようやく本日かえってきます🎉🎉  
停滞していたブログも再開できそうです🍷

7月のツキイチカフェ お知らせです

7月22日（金）23日（土）時間は未定

ちょっといいかも！？

『シュウイチ・オーガニックベジライフ』

～毎日じゃなくってもいいんだよ！～

♡なんのこっちゃ～👉でございます。

気弱なサブタイトルが気になりますね～👉👉

要するに、

週に一度オーガニックなお野菜を使ったメニューを取り入れよう！普及委員会

を立ち上げました。

って、勝手に立ち上がっているだけです。いっいえ～～～い👉👉👉👉

実は、一応ですね、まあ、ほどほどな量ではございますが、  
無農薬野菜などを作る事を日々の仕事としている私。

しかし、野菜が 育たん／収穫出来ん／鹿に食べられた／／／等等、  
作っていても無農薬野菜など食べれていないや～ん👉👉  
とか、🍔のドライブスルーが便利や～んとか。  
日常の中では色々ある訳でございます。

そんなこんなで、

普及委員会の目指すところ、

気さくに食卓に取り入れて楽しめる心の美味しさ最優先！な活動です。

7月は座談会と名乗って、喋って食べて喋って笑って、喋って飲んで🐼  
だら～～と、ゆるゆるな感じでオーガニック野菜ってどうなんよ👉  
を、美味しいもの食べながらキャキャ言いましょうの企画です🎵

時間と具体的な内容は後日アップいたします！

## 特別企画バージョンのお知らせ - 2011.07.03 Sun

---

毎日暑いですね～

さて、急ではありますが  
夏の特別企画バージョン「珈琲セミナー」を開催します。

お家で美味しく淹れるにはどうしたらいいの？  
手淹れの時は味にムラが出て難しい？

等等、素朴な疑問から練習までを楽しく勉強しちゃいましょう！  
今回は特別講師の方を招いてのお勉強会となります。

日時 7月24日（日）14:00頃から

場所 与謝野町 レストラン クッチーニ

主催 ツキイチカフェ

会費 2500円（珈琲本とお菓子と豆100gのお土産つき）

持ち物 普段使ってるコーヒー器具(ドリッパー、サーバー、ペーパー、コーヒーポット)

今回は特別バージョンなので、  
場所はレストランクッチーニさんをお借りする予定です。

詳細はメールにてお問い合わせ下さいませ。

 [tukiichicafe@gmail.com](mailto:tukiichicafe@gmail.com)



ベトナム土産のお菓子。メロンの種をキャラメルで固めてあります。

7月のツキイチカフェ 詳細が決まりました～☺

日時：7月23日（土）18:00~21:00

内容：「シュウイチオーガニックメニューを食べよう普及委員会」

～毎日じゃなくってもいいんだよ☺～

会費：1800円（ドリンク別途+お茶はフリー）

メニュー：野菜がメインのおうちベジ飯（アルコールはありません）

ざっくり、おばんざいスタイルの提供となります。

はい。なんのこっちゃ？です。

☘オーガニックの野菜をメインの晩ご飯メニューを  
週一回取り入れて、体と心のリセットが出来たらいいな～。

☘毎日オーガニック野菜を買うなんて、高くて無理よね～。

☘そういう系の食品って毎日続けなきゃ意味ないんちゃうの？

とか、「オーガニックメニュー」というと色んなイメージがあると思います。

そ・こ・で！

こんないい加減な感じでもイケルのちゃうん～～？🥰🐱

特別な調味料とか食材とか無くても、

野菜が主役のメニューで、ほどほどな予算でできるや～ん🥰🐱

な、「おうちベジ飯」を提案して食べてみて、喋ってネタ交換しましょう！

の会を開催します。

友達の家遊びに来たノリで

食べて喋って味わってレシピ交換して帰っちゃって下さい。

オーガニックベジについても、どしどし質問して下さい。

日頃のストレス癒して帰って下さい。

時間内でしたら、いつでも だら～っと来て適当に帰って下さい🥰

一応、場所がとても狭いので、要予約となっています。

椅子の確保の為に電話下さい。

0772-64-2028

7月ツキイチカフェの予約 と言って下さい。

夏休みスタートの週末、是非メニューの参考にお越し下さい！



先日お知らせしました、  
珈琲セミナーの日程変更のお知らせです。

[特別企画バージョンのお知らせ](#)

7月24日→7月30日（土）となりました。  
ご興味のある方はメールにてご連絡下さい。

 [tukiichicafe@gmail.com](mailto:tukiichicafe@gmail.com)

第一回 シュウイチオーガニックベジ普及委員会🌱報告

昨日は皆様、お越し頂きありがとうございました💕

そして、お渡しするレシピの準備ができていなくてごめんなさい🙇

総計13名の皆さんで囲む、オーガニックベジおうちご飯は  
話題も盛りだくさんで、なかなかいい空気でした。

肝心のベジ話はそっちのけで、盛り上がった感もありましたが👏

なにはともあれ、モリモリ食べて頂いて作り手としては嬉しい限りでした👏

沢山作れて、私としてはとても楽しかったです。

もっと、作りたかった👏料理は楽しい❤️❤️❤️

昨日のメニューご紹介

- 1：オクラとトマトと麦とモロヘイヤのネバネバ前菜
- 2：キュウリのコチュジャン味噌和え
- 3：カポナータ
- 4：ベジベジインドカレー
- 5：空芯菜とえのきとトマトのナンプラー炒め
- 6：ジャガイモとオクラのマサラ
- 7：ズッキーニ&茄子のオーブン焼き
- 8：小タマネギとジャガイモのハーブ塩
- 9：バーニャカウダ

こんな感じでした！

動物性タンパク質一切無し。

ダシは全て野菜の甘みのみ。

のメニューでしたが、皆さん満腹になって頂きました👏🎵

ありがと〜うございます。

まずは、「食べて美味しい！」を体感して頂く事から始めて参ります👏

シュウイチオーガニックベジ普及委員会

～毎日じゃなくてもいいんだよ～

タイトル長過ぎ！の、ツッコミに負けずがんばります☺

上記のメニューの写真も順にアップしてゆきますね💕😊



7月30日（土）コーヒーセミナー無事終了致しました！  
大変ご好評頂きありがとうございます🐱

当日はテイスティングで様々な入れ方のコーヒーや、  
お友達の入れたコーヒーをあげたりで、  
みなさん、眠れましたか👉👉👉



今回講師をお願いした[Otimo](#)のMr.イナゾウ

ツキイチカフェでは、ストーリーのある一杯のコーヒーを  
ゆったりと味わう時間を大切にしたいと思っています☕

が、入れ方で味ってめっちゃ変わるやん。。。

ムラのある味ではあかんのかな？

せっかくのお豆の味を引き出せてないんかな？

とか、知れば知る程奥の深い珈琲の世界。

それを楽しくゆるゆると、柔らかく珈琲と仲良しになれる勉強会でした

皆の素朴な質問にも、丁寧にお答え頂き講師のイナゾウさん、ありがとう💕



世間話しつつ、珈琲を入れつつ、  
「あれ～膨らまないよ～」  
「え～、先生の入れたのと全然違う～」  
「けっこう、イケてきたんちゃう?!」  
などなど、ラフな感じで盛り上がっていました。



そして、珈琲のお供にご用意して下さった、Otimoのスイーツ。  
日頃はOtimoのお二人は奥様がパン、ご主人さんが珈琲、



そしてやんちゃ坊主の社長殿でいつも仲良く活動されています。

この日はショコラパウンドとサブレクッキーとレーズンボールと

それぞれタイプの違うスイーツを頂きながらの教室でした。

柑橘系のピールが入っていて、とても美味しかった。

オレンジピールやベリー系とチョコの組み合わせが私はとても好きなので、

癒された～

デイリーはインスタントでもオッケー。

そこに、ゆっくり自分の為に淹れる珈琲の時間を、

3日に一回でも持ってみるととっても幸せ♥

ツキイチカフェでは珈琲をより美味しく淹れる事で

珈琲豆の栽培している生産者さん達に

感謝の気持ちを表せられたらいいな。と思います💕😊

そんな事をととてもゆるゆる柔らかに伝えて下さった教室でした🍪🍪



普及委員会のメニューアップをやっとこさ開始します。  
どれもこれも簡単すぎて、レシピとか言えるものは無いのですが。。

小ジャガイモと小タマネギのオイル焼き。  
フライパンもしくは、厚めの鍋でオリーブオイルで焼きめをつけながら  
しっかり蓋をして蒸し焼き状態にする。

仕上げは好みのハーブソルトでオッケー。

よくローズマリーとジャガイモのオイル焼きがありますが、  
ローズマリーが庭に無い人はどーすんの？って思います。  
ドライハーブでも十分おいしいですよ。  
そして手軽ですし。  
できるならば、ナチュラルなハーブソルトを使えば香りが全然違います。

オールシーズンこのメニューは作れるし、  
タマネギは切らないから、めっちゃ美味しくなります。





今年は伏見甘長がよく採れています。  
伏見甘長とうがらしは、ししとうの一種。  
万願寺唐辛子よりは細く、辛みは一切ありませんよ！

一番簡単な食べ方を。  
フライパンで焼いて、ラー油をかけて、ビールと一緒に。  
すすみますよ。どちらも♥  
焼くときに種を取らないでね～丸ごと焼いて食べてね～

ししとうの種のもそもそ感が苦手な方がお多いと思いますし、  
伏見の調理も「種を取る」と書かれている事が多々ありますが  
しっかり丸ごと焼くと甘みと苦みがとても美味しくなります。

手をかけない食べ方が一番美味しかったりして☆





週末に高知の日曜市に遊びに行きました。

ずらっと並んだ屋台の数は、先が見えないくらい。

野菜、果物、乾物、豆、米、餅、おこわ、巻き寿司、金物、干物、

売っている様子もアジアの市場を彷彿させるざっくり感で、

とてもいい感じ。

同じく高知で土曜に開催される[オーガニックマーケット](#)のモンペネコさんとの  
出会いもあり、沢山お話しして頂いておまけに田舎キュウリを頂きました。

地元で栽培されているキュウリで正真正銘の固定種。すごいな。

色々話が盛り上がり、買いにこられたお客さんにお野菜勧めちゃったりして♡

お試し出張出店もあり！なんて話に膨らみました。

シュウイチオーガニックベジ普及委員会としては、行かねばなりません！

そう、なんだかんだと理由を付けて遊びに行くのが大得意

行かなきゃ解らない事が沢山あります。

ネットや本や出来上がった物だけでは

物事のあまりにもごく一面しか理解出来ないのではないかな。

なので、

- 食べて見る
- 作って見る
- 行って見る

を楽しめたらしめたモノじゃないかな～

出会う人々は暖かく自分を豊かにしてくれる存在でいてくれます。

個人的にはオーガニックじゃない物、グローバル化された物も  
私にとっては生活に必要なものであり、往々にしてありがたい存在。

そう、四国からプチ飛ばし運転でたどり着いた淡路島のSAにある

スタバのグランデモカ🍵美味しいじゃないか～つ💕👄

疲れたドライバーには至極の甘さとカフェインで充電いたしました🎵





梅シロップ。

美味しく仕上がりました！

先週の雨続きで、暑さが消えてしまいそうでしたが、  
夏日復活のここの所、農作業の後の梅ジュースは至極の一杯です。

今回は、実はオーガニックでも何でもなく、

「普通の梅」です。

氷砂糖もフツーに売ってるものです。

ですが余計なモノは入っていないので口当たりさっぱりです。

「お家で手作りしました。」というだけですが

まずはお家で手作りする事から色々楽しんで行きましょう！

ジャムやシロップはとても簡単なので入門編にはぴったりです。

少しずつ、少しずつ、「自分で作る」と言う事が当たり前になってゆけば  
過度に加工された物の不自然さと、オーガニック的な物のバランスを  
それぞれのスタイルで作りに上げてゆけるのかな？と思っています。



## 9月ツキイチカフェのお知らせ - 2011.09.04 Sun

---

9月のツキイチカフェは

シュウイチオーガニックベジ普及委員会 第2回  
～動物性たんぱく質の休日をつくろう～

9月16日（金）11:00~16:00(通常カフェ営業のみ)

9月18日（日）18:00~21:00（委員会の日）

今月も、委員会やりま～す！

7月に続きだらっと野菜の晩ご飯一緒に囲みましょう。

今回から、田舎で働き隊のスタッフも参加です！

ハテナ？普及委員会？

オーガニックベジに関わるツキイチカフェでは、  
お野菜の持つ元気やそれにまつわる暮らしに  
ゆっくりと目を向ける活動やイベントをこれまでしてきました。

半年前の3月12日に行った「未来の食卓」上映会を機に  
カフェの活動をより豊かに楽しめて活性化してゆけないかな？と  
皆さんに関心を持って頂いたのをきっかけに、普及委員会と名打って  
『オーガニックベジ愛好会&皆で食べるの大好き会』な集まりで、  
ゆるゆるとした空気で第一回目を行いました。

上映会の日には3.11の翌日で、宴会自粛ムードが一気に広まった日。  
楽しむパーティーとして声をかけさせて頂いていましたので  
開催すべきか否かを少し悩みました。  
が、こういう時こそ集い食し感じるべき内容であるから、間違いない。  
と納得して当日は予定通りの会を開きました。

映画の内容の賛否などは実はどうでも良く、  
主催者の私自身が議論や討論などは全く関心がなく、  
あまり功を為す事ではないと思っています。

論ずる前に、食べよ。



論ずるより、感じよ。

そして現実を受け入れて、選択する。

そうありたいなど。

その想いを通して頂いた会でした。

ワガママを通した会でした。

そう、やってる本人が一番楽しい会  

普及委員会では

皆さんの「言葉」で繋がる。

意見を「交換」する。

その上で感じてもらう。

そういうリクエストに応えてゆける場を

作ってゆこうと思っています ✨

そしてやってる本人が一番楽しい事、

野菜を作り、台所に立つ。をまたも続けます！

自分が楽しいことしかないんですよね  



ランチプレート～まかない版～

かぼちゃとひよこ豆のごまお焼き／茄子のバジルマリネ／万願寺唐辛子のソテー

9月のカフェ&オーガニックベジ普及委員会終了いたしました！

遠路よりの皆様、ありがとうございました。

神戸より、京都市内より、色々な面々で個性豊かな皆さんで

大人も子供も皆でお野菜食べて盛り上がれました。

一滴のアルコールも無しで、こんなに盛り上がるとは・・・すごい。

今回は、スペシャル助っ人が続々とキッチンに登場で

美味しいメニューが続々と！

野菜料理フェチなキッチンメンバーで、なかなか厨房内も面白く、野菜の顔を見てからそれぞれ「何つくろ～」とつぶやく事から始まり、動物製タンパク無しのメニューは想像力を膨らまして楽しめたのではないのでしょうか。

お野菜といっても、自然のままに育ったお野菜での料理。

毎回、個性が違います。味も、形も、癖も。

だから、完全に同じレシピなどあり得ません。

足す物も違えば引く物も違って、イメージと違う味になる事も。

そこが面白いんですよね。

極端な事を言えば、均一化された味の野菜作りも可能で、いわゆる工場野菜とかその他諸々、同じ味になる野菜が一般的。そして、確かに使いやすい。そして、つまらない。

工業製品じゃないんだから。。。

個性豊かな皆さんで、個性豊かなお野菜を頂けた  
今月のオーガニックベジ委員会でした。

## 今回のメニュー

- 野菜のお寿司5種類
- 揚げ茄子の生春巻き
- 9月野菜のストウブ鍋オイル蒸し
- ネバネバ野菜の豆乳スープ
- つぶつぶパスタのツルムラサキ巻き
- クルミ入りライスサラダ
- 野菜たっぷりパスタ
- モロヘイヤとキノコのマリネ



ブログ更新、久しぶりです。

季節はすっかり秋。

秋の味覚、栗 いも まめ が美味しい季節です。

今日はツキイチカフェミーティング。

一品持ち寄りランチミーティングでたっぷりのサツマイモ。

10月は、地元の行事ごとに加えて私個人のファーマーズ活動でスケジュール調整がつかずにカフェをお休みさせていただいています。

今後はこんな事のないように、

新たなやる気満々メンバーとの企画バージョンなどを話あいました。

詳細は、後日ご報告！

秋の畑はこれもまた美しく、

枯れゆく雑草達と新しい芽吹きのコントラストが

季節の移ろいを感じさせてくれます。

今日はミーティングなど普段使わない頭をつかったので、

癒しの台所に直行。

畑から取って来たエゴマをキムチに。

エゴマキムチは発酵させるのではなく、蒸して浸す。

大好きな漬け物の一つです。



流行のラー油なんか目じゃないご飯が進む一品。

好物を作っている時間は静かで落ち着き心温まるなあ

ふと、気づけば自分で育てたものを加工して  
日常のご飯のおともになってる幸せ。

食欲の秋です🍚



しその実を収穫して、塩漬けをつくりました。

穂紫蘇のしょうゆ漬け等色々ありますが、まずは一番手間いらずの塩づけに。

ベランダ栽培の青じそはお勧めです。

穂がつくまでは、使う分だけ収穫すればよいし、

タネがついたらそれも調理できるし、

キッチンガーデンには必須アイテムかも。

若い紫蘇の実を手でしごいて、汚れを落としたり30%の塩分で重しをして塩漬けにするのみ。

そして、全ては収穫せずに、来年またタネを紡いでくれるように少しだけ畑に残します。

畑には蒔いていないけれど自生しているしそやエゴマが。

自然に生えてくる紫蘇は、自分の意識で発芽して成長している様で、すごく他の草等と頃合いの良いときに育ち大きくなっています。

植物の持つ力ってすごいです。

見習うところがありますね、現代のライフスタイルの中では特に。





今年始めに味噌づくりに参加して頂いたみなさ～ん！  
お味噌はもう食べていますか？  
そろそろ食べごろですよ！

若すぎず、いい塩梅に仕上がっています。

昨晩は初もんみそ汁を豪華にレンコンたっぷりで頂きました。  
しばらくはみそ汁でかなり楽しめそうです。

ことしは、自家製豆で味噌作りを。。と思い豆を植えましたが  
なんと失敗に。。。かなり、かなりショックでした。  
豆を失敗。。。この想いを来年の豆にぶつけます！

豆料理は幅が広いですね。  
自家製味噌はかなり活躍してくれますので、  
まだトライしていない方はとってもお勧めです。

色んな所で味噌作り教室も開催されていますし、  
それぞれ作り方も個性があって風味の仕上がりも違いが楽しめそうです。

味噌作りハシゴ。  
この冬はしてみようかな～。





今年の収穫で、スイーツを作りました。  
パープルモンブラン。  
紫芋を使ったサツマイモモンブランです。

サツマイモの苗を植えたのが今年の5月。  
夏の草刈りが間に合わず、草に埋もれて蔓がなかなか伸びず、  
生育が遅れてしまい収穫が危ぶまれていましたが  
なんとか収穫。  
このスイーツが出来るまで、半年かかって成長した芋だな～と  
芋を裏ごししながら考えました。

祖末にはいけませんね、食べ物。

今回つけたのはアヤムラサキと安納芋。  
アヤムラサキは、食品加工、天然色素抽出等向けの芋です。  
色は本当に素晴らしくハッキリとでて、  
くすみも無くいい仕事してくれます。  
多収量でもなく、形状も掘りにくいのですが  
こんなにいい色になってくれるなら、  
来年も作ろうかな🍡



すっかり朝晩が冬めいてきました。

あったかい珈琲と、ちょっとの甘いものが美味しい季節です！

11月のツキイチカフェはちょっと急なお知らせですが18日（金）です。

お昼はゆる～く、美味しいチェンライ森の珈琲を飲みながら、

師走前のひととき、充電をのんびりしっかり一緒に致しましょう！

夜は、企画の時点で満席となってしまったのですが

「オーガニックベジ普及委員会 ～食と地域～」です。

詳細はご報告ブログにてお知らせいたします。

それから、先日アップの手前味噌ですが、

お世話になっているレストランのスタッフの皆さんが

被災地に2回目の炊き出しに行かれるということで、

いくらか寄付させていただきました。

現地に足が運べない者でも、

こうやってつながりで少しお手伝いさせて頂ける事は嬉しいです。

仮設暮らしの被災された皆さんに、

手作り味噌でほっこりして頂けたら。。。。

せっかく作った味噌や漬け物や沢山の台所手作り品も

一瞬で無くしてしまった今回の震災。

毎日の暮らしの中に、少しでも生活感のあふれる物を

一つ一つ増やして行って欲しいです。







明日で師走です。今年も一年ご苦労様の月です。  
畑には草達が枯れはじめ、少し歩くとくっ付き虫草まみれになるのも後わずか。  
今年はラニーニャの影響で雪がまた降るのか、  
温暖化で雪が降らないのか、どっちでしょう。

今週末、3日土曜日は今年最後のツキイチカフェの日で・す・が！  
なんとびっくり、ツキイチカフェが期間限定で週一カフェになりますよ！

12月3日（土）11:00~16:00は、いつも通りのゆるゆるカフェ  
「パンと野菜～森のチェンライコーヒでまったりと～」です。  
一年のお疲れ、師走の始まり、のんびりした時間を過ごしましょう。  
そして色々お話ししましょう。

そして、皆さんに感謝の気持ちを込めて  
オーガニック普及委員会で使っているお野菜の販売します。  
歳末還元お鍋野菜ワンコインセットを**数量限定**でご用意してます。  
皆さんに食べて頂いた今年の野菜。とても元気でした。  
お鍋メニューだけでなく色々使って下さいね。

そして、週一カフェの予告です。  
ツキイチカフェの開催場所「ちいさな食卓」では  
3月中旬までの農閑期に新たな試みが！詳細は後日おしらせ。

そしてそして

ツキイチカフェとのコラボデー

「日々ごはんカフェ」を金曜日に開催します🎵🎵🎵

日々ごはん？=高山なおみさん！

いや～、ただ単に高山さんが好きなので名前パクっちゃいました。

普段のご飯、一汁一菜を大切にするメニューを作ってくれる

新しいメンバーが参加しての普通ご飯をゆっくり楽しむ金曜カフェです。

12月は9日（金）16日（金）11:00~15:00

お茶とスイーツも用意していますので

色んな事から、サボりに来て下さいね～☺

スタッフはサボりながら店番してま～す♡



昨日のお楽しみはこれ。

ロケットストーブで焼き芋をしました。

上の写真の後は火力がますますパワーアップしたので、

耐火レンガで高さを上げて火力調節。

火おこしは娘が頑張ってくれて、不要な割り箸で上手に火付けできました。

火力調整さえコツを掴めたら、野望が。。。👁️👁️

ダッチオーブン！

そう、しばらく前にお買い得価格で購入したダッチオーブンで

どうしても直火＝リアルファイヤー💖で調理したい。

私はIHはどうも苦手。

炎のライブ感が無いと料理してるって気分にならない。

憧れは 「かまど」かまど欲しい～～。

だから薪でなくても良いんですが、

ガスコンロとは全く違う炎の色や匂い暖かさがまた楽しいです。

かなりの都会っ子の私は、

初回は火付けが上手く行かずにお湯さえわかされなかった👎

ですが、心優しい知人に恵まれている私は色々レクチャーを受け

いやいや本当に、ありがとう🍷😊

おかげさまで、こんな美味しい焼き芋焼けました。

今年収穫の安納芋。

まともに食べていなかったなので、味見しました。

もちろん、美味しゅうございますよ🍡😊



前々回のブログで予告していましたが新企画のご案内

「日々ごはんカフェ」のお昼を作って下さる  
新メンバーのお昼ご飯が始まります！

～ 若菜のふだんの食卓～

身土不二・自然の恵み・一汁一菜が基本の  
穀菜食の思いを飾取りな入れ食た事。

近隣にお住まいのお年寄りから、子育て中のお母  
誰もが普通に家族ご飯な雰囲気です。ちょっとしたお  
優しい基本ご飯で「食」を通じて交流できる食卓

ちいさな食卓で使っている自然栽培お野菜や地元  
身体に優しいごはんをほっこりして下さい。



12/7(水)スタート

毎週 月／水／金 11:00~15:00(15:30閉店)

金曜はツキイチカフェとコラボで「日々ごはんカフェ」もあり。

お値段：ワンコイン500円くらいかな～。

メニュー：今日のごはん／珈琲／ちょっとした甘いものあるかも。



ひとりでご飯食べるのがちょっと寂しい時、  
そんな時に家ご飯を外で食べに来て下さい。  
ご飯は一人より二人で食べる方が美味しくなりますよ♥  
二人より皆で食べるのもっと笑顔がこぼれますよ😊

一番のおいしさは、心なのかもしれませんね。  
作る人の心、食べる人の心。

良い食事って何だろう？

仕事柄、良い食事取ってるんでしょう？と言われる事があります。

良い食事って何？

メニュー？

料理の腕？

高級食材？

意味する所は人それぞれ。

自分にとって良い食事を強いて言うならば、  
たわいない話をしながら人のご飯を食べる事。  
それが愛なんだと思う。

毎日、話をしながら子供のご飯を食べている。  
仕事仲間のご飯を食べる時もよく喋る。

時には気のない返事をしたり、  
一方的に話す人がいたり、  
それでも会話がある食卓には愛があるんじゃないかな。  
難しい事じゃなくて。



若菜のふだんの食卓、金曜バージョンはスイーツまでついてポリュームランチです。  
いつものお昼ごはん（右写真）＋コーヒーかお茶＋スイーツ＝1000円です。  
お昼ごはんのご飯はお替わりOK!

来た人皆さんが一緒のテーブルで食べて話してほっこりできますよ。  
先日は、私もお客さんで初参加！  
かなりめの、ガールズトークで盛り上がりました。  
いやいや、ほんと面白かった☺️

平日で一人ご飯がつまんないな～って時は是非遊びに来て下さい。

先週は、とっても忙しかったので少し風邪気味だったりしました。  
でも先週も沢山の素敵な人に会えて元気をもらって週明けからは復活。

元気って、食べ物からも貰えるし、やっぱりハートフルな元気パワーはすごい。  
ちょっとした事を人に話せる事は生きてゆくにはとても大切な事。  
一緒に同じものを食べながら話すと距離が近くなれる気がします。

お茶でもビスケットでもかまわない。

昨日は子供の友達が遊びに来て、  
娘の分と私の分のチョコパイを3つ大事に持って来てくれた。

一人一個ずつ食べて、おやつタイム。

一人で食べるより美味しかったね。

食べた後は、自転車で飛び出して遊びにいておりましたが🤗



我が家のちびっ子クリスマスケーキ、女の子3人で作るケーキは見てる方がかわい  
つまみ食い、しすぎだよ～

ツキイチカフェ、ブログ担当のトクラアイコです。

今日で2011も終わりです。今年一年ありがとうございました。

今年は本当にたくさんの人との出会いや出来事があり  
個人にとっても、日本にとっても大きく動いた年でした。

――3.11の2日後に未来の食卓上映会を開催したこと――

今となってはあの日に あの おもい映画を開催することが  
非常に大きな意味を持ったと思っています。

――チェンライ、山岳の森の珈琲栽培の現地に足を運んだ事――

精霊とか八百万の神とかをごく当たり前に  
肌で感じる場所が本当にあるんだと思えた！

人がすべき事は何なのか。謙虚に考えるキッカケとなりました。

――オーガニックベジ普及委員会を発足した事――

何だか自分自身がまとまらないまま、「いわゆる世間の目」を気にせずに  
言葉にして自分がこんな風になってゆけばハッピーになれる！と感じた事を  
責任もって表に立つ事で勉強になり、沢山の人が集まってくれました。涙。

まだまだ、ココでは書ききれない事が沢山ありますが  
何よりも皆さんの協力があってこそその実現ばかり。ありがとう。

良い意味で悪い意味で変ってしまった神戸の街をじんわりと考えながら  
現在、京丹後に移住してオーガニック野菜を作っている想いを  
どう表して野菜と一緒に届けられるか悩んだり、  
孤独と向き合ってみたり、腰痛に悩まされたり、  
そして新しい仲間で大笑いして楽しんだり、  
ツキイチカフェを通じで人を大切にすることができる事が沢山ある気がしています。

2011は畑仕事を少し頑張っって不耕起栽培に転換し始めました。  
2012は自分の農法を確立できたらいいと思っています。  
そして、米の修行を始めます！

ブログなどで、自分のポリシーや想いを書く事は  
あまり前向きではない方でしたが、  
何かのスイッチが今年に入ったかもしれません。

日々の中で些細な話題でも  
みんなどれだけの本音を話しているだろうか？  
つまらない愛想や、押しつけや、傲慢さ。  
個々を尊重出来ない傲慢さは  
3.11があっても変わっていないのじゃないか。

根回し文化は私は肌に合わない。  
他人という事のありがたみは、自分と違うから、面白いんだし。

オーガニック、と表に立って言っても  
家計のやりくりでは到底100%なんて不可能だし、  
ジャンキーを拒絶はしないし、  
だからこそ「こうなれば良いな」と自信をもって謙虚に言える！

子供の頃は朝ご飯を、  
コンビニで買ってこいって言われる様な生活でしたので、  
だからこそ、理想と現実を無理なくがんばらんでも  
ゆる～く、ゆる～く、誰もが身体にいい物を口に出来る様になったらええな。

という理想がある。

土から育ったあるべき姿の食べ物を

色んな人と一緒に食べながら

些細な話で盛り上がっていただけるツキイチカフェを2012も続けてゆきます。

来年もよろしく～皆様。



## 雪の憂鬱 - 2012.02.24 Fri

---

めっちゃ、ブログさぼってました……

雪とブログの孤独さにすっかり打ち負かされておりました。

ほんま、もっとカモン！って思います。

そうさ、私は都会っ子。

スタバや石畳の街が懐かしいときもあり、

インド人👤と中華街👤が混じった雑多で人の流れが落ち着く時もあり。。。

時々、一人ビストロをしたくなるけど、丹後では。。。

ビストロ行きたい💧

仕事帰りにフラッと飲みに行きたいっス🍷

常連とサクッと飲んでサクッと帰りたいです🍷🍷

(お酒はもう、ほとんど飲みませんが)

せめて、ネット🖨もカフェ☕ももっとみんな使って下さいな🙏

フェイスブック📘と連携させる機能が無くなってから

書きにくいな～と思っていたのですが、

📘もちょっと私のイメージしてる使い勝手とは違うし、

📘と連携するのは止めました。というか、させられない。

カフェについてのお知らせお話がありますが、

日にちを分けてお知らせします👉ネタが無いんちゃうよ👀

マメに更新する為の言い訳です🙏

とりあえずのお知らせは

3月も 月／水／金は「[若菜の食卓](#)」11:00~15:00♥

3月は不定期でツキイチカフェのコラボ、タイカレーランチも増えます🇹🇪

スケジュールは後日アップ🍀

3月2日（金）は味噌作り。

定員に達しておりますが、味噌作り初めてで見学したい！

と言う方がおられましたら、お試し分くらいの豆はありますので

メール✉️✉️tukiichicafe@gmail.com下さい



小豆の選別作業のお手伝いが終わりました。  
選別し終えた豆を渡しに行くと、きな粉を貰いました。  
きな粉団子でも今日のおやつに作ろうか。

カフェで暖をとりながら、  
世間話をしつつ、人生相談をしつつ、旦那様の憂さ晴らしをしつつ、  
豆を選別。

冬の手作業はなかなかよろしいです🍵

こういう時間を通じて、農の事、食の事を感じる事もまた良いかと思えます。

店頭で売られている豆のきれいな事。  
それには全てこの作業があつての豆。  
お豆の値段も、安すぎるんじゃないかな～とシミジミかんじました🍵

私たちの口に入るまで本当にたくさんの  
行程を経て食卓に上る食べ物の有り難さを  
素直に感じるには、何か一つの作業に関わるって事が大事です。

と言う事で、あんこは大嫌いな娘にも豆選してもらいました。  
違う意味で面白かったみたいです🍵(笑)





タイ・チェンライ森の珈琲  
様々な木々と共に息づくコヒーの木

ツキイチカフェで飲んで頂いているのは  
タイ・チェンライの森の珈琲。

どうしてタイなの？という疑問にお答えいたします。

理由は＝タイが好きだから♡

カフェでは飲んで頂いて興味を持って頂いた方には  
熱〜く、ひっこ〜く、写真を見せたり話をしたりと、  
珈琲にまつわるお話をしているのですが👉  
かなり受け身な紹介の仕方な時もある、  
全ての方にはゆっくりとご紹介できない時などもあり、  
ここで、ブログを通じてゆっくりと語ってみたいと思います👉  
(長いですよ🎵脱線しますよ👉)

珈琲との出会いは2年前のチェンマイでのこと。  
休暇で訪ねたチェンマイで知ってしまったこの珈琲。  
今やチェンマイは大都会。  
オシャレなカフェもグローバル企業カフェも沢山。  
カフェでは地元の珈琲豆を使ったカフェも沢山。

しかも、ハイクオリティ♥

そして、チェンマイで山岳民族の暮らしとともにある珈琲の話に出会います。

知ったと同時に「行きたい！」とバスと飛行機を調べます。

が、休暇の日程が残りわずか。。。

とりあえず、豆の販売をされている方にそく電話

その方が今も良いお付き合いをして頂いております今中氏。

「いや～、栽培の森さえ見て頂ければ・・・」

「なんといいますか、是非、見て頂きたいのですが・・・」

と、全然商売っ気無し🙅🏻♂️

珈琲豆の販売よりも森への想いの話の方へ……☺️

気持ちって言葉にすごくのってくるのです。

同じ言葉でも気持ちや想いが乗ってくる言葉とそうじゃない時とある様な

そう、栽培に携わってないと出てこない言葉や空気感ってあるんですよ。

それをすごく感じました。

作物に対しての愛情も。

なんて言うか、分かる人にしか分からないこの感じ。

初対面とは思えない感じのトークで思わず長電話。

チェンマイの某店で珈琲豆の受け取りをして

持ち帰りました。

その後一年間はメールでのやり取りで、

栽培されている森の事や山の事や村の事、

そして珈琲豆を全て手作業でされている事などを教えて頂きました。

ほんと、インターネットの普及は素晴らしいです☀️

そして、翌年ついに訪問します✨チェンライ🇹🇭🎵🎵🎵

この続きは次回へ。

一杯の珈琲☕

その裏には長ーい長ーい道のりがあります。

消費大国の為に生産加工される珈琲豆の事を考えた事がありますか？

一杯の珈琲が人々の暮らしを支えるとしたら、

どんな飲み方をしたいですか？

生産者も消費者もお互い笑顔になれる飲み方が出来ればいいですね☺

DVD [おいしい珈琲の真実](#)





実際にチェンライの森へ訪問できたのは  
その一年後。

そりゃあ、もう想像以上。  
生命が渦巻いている森。  
土の匂いも深く手に取る土の中に  
ぎっしり詰まっている沢山の命ある物。

木々が育ち葉が落ち重なって堆肥となってゆく。  
わざわざ、そんな事を言わなくても  
当たり前にも目の前に延々と森が存在しているんです。

なんて贅沢な珈琲を今まで飲んでたんだらう。  
そう思いました。

昔はケシ栽培が収入源だった山岳地帯。  
ここタイだけではなくこのあたりの地域はケシとの歴史がありますね。  
現在もミャンマーなどは複雑なケシとの事情がありますよね。

政府のプロジェクトで始まった珈琲栽培だそうで、  
詳しくは<http://www.ikithai.jp/2011/sympathy/01.html>

↑↑↑ 村に訪ねたときにお会いしたアランさん。  
いや、男前ですよ実物の方が！めっちゃ歯白いし！



珈琲の栽培と収入源が人々の生活を守り  
過疎にならないとしたら  
一杯の珈琲に詰まった重みを  
消費大国に生きる者として  
そろそろ真面目に考えていいと思いませんか？

そして楽しんでありがたく珈琲を飲みたいと思いませんか？



ネットがあれば世界中の写真を見る事も出来、ブログも読めて知った気分になります。  
実際私も旅行者のブログなどはいつも楽しみにして息抜きしながら拝見してます。  
沢山見ていると、つい、知った気分になるものです。

「ああ。アレね。知ってる。」

そして、自分の中で作り上げたその地、その場所のイメージを勝手に作り上げる。

農産物、野菜の栽培でもそうです。

有機ね。自然農ね。オーガニックね。といった具合に。

それでもモノに対しての結果だけを評価してしまっていないだろうか。

とか何とか、たま～に思うので

こうやってご縁があってその場所とつながれる事の大切さを

有り難くそして大切に伝えてゆきたいなと思う訳です。

作り手を知るという事は、結果的に自分自身を豊かにしてくれる事だと考えます。

心の豊かさや伝統が消える事なく、ある程度の物質的な豊かさは必要なのです。

食うに困り学校にも行けない子供を平気な親はいないのは世界共通で、

小さなバランスを一つ一つ保ってゆけば少し変わるのではないかと思います。

ま～私自身 野菜を栽培して、販売して、営業して思うんですよ。

過剰な販売をする気にもならないし、

理解し合えない人には売る気も起らないし、

他人と比べる気は全くないし、

売れなかった時は無農薬野菜を全部自分で食べられるからラッキーだと。

自分が買うときは情熱もってる人から買いたい。

これ！旨いやろ！って言う人から買いたい。

(味の趣味が違っててもかまわない。その人の味なんやし)

森の珈琲、ええよ～。

癒されるよ～

飲んでる横で私は囁くよ～

旨いよ～ええ香りよ～

森の珈琲、ええよ～

カフェで囁きが欲しい方は是非言って下さい。

ひつこい位に囁きます。

ちなみに囁き¥0です🌸🌸🌸







豆を天日干ししています。  
洗濯物や、犬や人の暮らしの中で干してありますね。



こちらは、豆の皮の部分を堆肥化しています。  
堆肥化っていうか、そのまま熟して発酵してるって感じ。  
触っても程よく水分が抜け「熟した皮」でええ感じに黒くなってます。  
これを株間や株元に返すだけ🐔

鶏は村で気ままに暮らしている様にも見えました。

堆肥の中から自分好みの味があればつまみ食いしている感じです。

鶏ってみてると飽きないですね🐔

この後 娘は鶏の後ろをずっと付いて歩いて観察しまくり。

木を切らないとはどういう事なのか？



傾斜が結構あるの分かりますよね。

木々も針葉樹広葉樹色々あります。

仕事効率を考えると木を切った方がいい面が多そうに思いますよね。

それに、山を切り開いて建物を立てる訳じゃないし、

植物を植えるのだから 一見そこまで悪影響は無いのでは？

そういう事ではない大切な理由があるのです。

ここに住む人々はアミニズム（精霊信仰）があります。

山、水、木々、土、すべてのものに精霊が宿るという考え💕

なので根本的に共生してゆく事が当然と根付いているのですね。

苗木のみの植樹をしてる山が近くには多くありました。

山を開墾して田畑になっている場所も🌾

経済のパワーは人々の暮らしを変えてゆくのは何処でも同じ……

それを思うと　ここがこうやって暮らしの根幹を変えないで  
いる事は厳しい面もあるのじゃ無いのかな。。。とさえ思えます。

しかし　もし、ケシ栽培が盛んであった事と同じ様に  
それが珈琲の木に変わっただけで農薬や化学肥料に頼ってしまったら  
それは個々に暮らす村の人々はどう思うのだろうか？

一つの村の暮らしを左右してしまう  
世界経済の影響は至る所に存在しているのかもしれない。  
バイオエタノールも、鉱石も、小麦も同じく。

正当な価格で取引をする事が  
生産者の暮らしの根幹を変える事無く  
経済面でのパートナーとなり  
消費者は一杯を感謝して頂く☺

珈琲の実是一年に一度しか実を付けません。  
それを全て手作業で摘み取り、皮を剥き、乾かし、選別し、焙煎します。

私は出先では  
スタバ☺でもドトール☺でもマクド☺でも珈琲を飲みますが  
一杯の珈琲の価格への考え方、深まりますよね。

日本国内での消費も同じなんですけどね。  
米、米農家さんと直接取引したいですよね。  
顔の見える生産者って、シンプルにその人から買う事🍷

私が野菜を作って売るときに  
すごく嬉しくなる時もあるし🍷少し寂しい気持ちで売れる時もあります🍷

なので　自分が購入する時は  
作った人が嬉しくなる買い方をしたいな🎵☺

追われない、温かくなれる消費と暮らしは背中合わせ🍷







3月のツキイチカフェのお知らせです！

3月19日（月）にココ丹後というイベントに参加致します！

参加と言ってもツキイチカフェで出来る事は

「いつものまったりモードでいつもと変わらず」です

イベントのコンセプトの一つ

「繋がりを大切に」

の部分に共感しましたので参加させて頂く事になりました🍀

繋がりをしっかりとしたものにするには

無理しない事💕😌

なんで、いつも通りが一番♥

け、け、けって、サボっているとか🙄

めんどくさがり屋がバレたとかじゃないですよ🙄

今回は、前のブログに書いた

「チェンライ森の珈琲」をじっくり楽しむカフェをテーマにしています。

これもまた、ツキイチカフェのいつもの珈琲を

より深く味わい楽しむことで

「いつも」を深め見つめ楽しむ一日にしたいと思っています☺

そして、ツキイチカフェとチェンライ森の珈琲との繋がりも  
また大切に🍷😊

日本とタイ 震災と洪水 色々と考えた一年。

日常の有り難さを感謝をもって🌈🙏

食育という言葉は自分にとって意味がない。  
食のルーツを知る事が大事だ。

添加物だとか、加工品だとか、  
極端にいうと、どうでも言い訳ですよ☹

食育とか食事に気を使っていますっていう場合、  
「理想」「否定」から始まるケースって多い。  
はあ？って感じ☹

そして自分自身、あの人は食に関心があるから  
添加物なんかは食べさせないよね。といわれる👩👧👦

食べてますよ、いわゆる一般人なみに👩  
買い物の度に袋の裏を入念にチェックはしませんよ。  
あほらしい☹  
袋の裏なんか、嘘 多いからね☹

今の世の中、絶対に食べてるからね。どっかで。  
それに戦う程、ファイターでは私はないしね。

もちろん 変な給食メニューとか  
昼ご飯がスナックとかは、ええとは思わないですよ。

でも自分自身、冷凍食品とコンビニ食で育っているから  
DNAにかなりアミノ酸が組み込まれて  
ある程度の年齢になったら  
成長期の添加物汚染が原因で病気になるのは避けられないでしょうね👩👧👦  
無添加食品ばかり買う様な心もお金も裕福な家でもない👩

まあ、だからこそ、なんでそうなったのかな？  
と考えるキッカケになるもので、  
土の無い所で生まれ育ってれば

添加物まみれの食品を食べるのは当たり前です。

で、そういう物が美味しいと感じるのは当然。  
美味しいと感じる様に研究されて作られているから。  
ハイクオリティ👏

お粉を一さじ入れるだけで、ぷるぷるでやわらか～～いものも作れるのだから  
そこに卵の泡立て技術も牛乳の乳脂肪分と適温の一度の変化なども  
一切関係ないですからね💕

ある意味ほんと素晴らしい技術ですよ。

で、どうしようかと思ったのが  
食のルーツに近づく事👏

土の無い住んでる街から離れて



赤ちゃんが、赤ちゃんを運んで出発の準備👏

土のある事ところで、ほんの少しの野菜をつくる。



弁当を食べに来ているだけの人 ✨  
赤ちゃんのお世話はどこに・・・自分の食欲には勝てないのね 🍴👶

普段、食べる物を作る事だけで  
細かい事は気にしなくても充分食生活が本当の意味で豊かになり  
心から美味しく食べられる様になります。  
食のルーツを意識しましょう 🍴

そして、添加物のおかげで恩恵を受けている人も沢山地球上にはいるのです 🍴

「塩梅」が大事 全てにおいて 🍀

お野菜の無い時期、

オーガニックベジ普及委員会～毎日じゃなくってもいいんだよ～の集いが  
お休みがちになります。

で、今年はマンスリー食のDVD鑑賞会をしょっかな～。

食にまつわる、農にまつわる映像をみて一緒にごはん食べます。

そして、もう、ゆるゆるとか…まったりとか…

つまらないので止めます☺

オーガニックカウチ ～だらだらしようぜ！の会～ です。

1. マイクッション持ち込みOK!
2. 社会派な鑑賞会でも中庸な心を持ってない人はお断り!
3. 途中で寝てもOK!
4. 大人なだらだらの心得のない紳士淑女はお断り!
5. お酒の提供はしません！持参は自己責任で！

鑑賞会なので、お食事代以外は会費はありません。

ワンドリンク注文制になると思います。

内容はほぼ決まっていますが詳細は後日アップします☺





ラオスの町中のとあるお宅の台所です。  
屋外です。  
まさに、オープンキッチン。



火は炭火が基本。  
直火です。  
玄関の前でなにやら煮ています。

すごく凝縮された台所です。  
もう、ウキウキです。

システムキッチンが、つまらなく思える。

ミニマムという美しさにうっとり。



## 4月のツキイチカフェ - 2012.04.19 Thu

---

4月のツキイチカフェのおしらせ

4月27日（金）11:00~16:00

テーマ「チェンライ森の珈琲とお土産話」

ランチは久々のグリーンカレー。  
今回はヘルシー、野菜のグリーンカレーです。

スイーツは何にしようかな～。  
その週の気分で。。。

今年も訪ねました、チェンライ珈琲栽培の森。  
興味のある方は写真や土産話を聞きつつ、  
珈琲とスイーツを楽しんで下さい。



ハンドドリップのチェンライ珈琲。  
ヘンプフィルターでゆっくりと点てています。  
春の陽気でのんびりと、ひとときを。



村の叔父様方と、訪問の一時

ミックス丹後の季節になりました。

5月26日（土）

「カウチオーガニック」DVD鑑賞会のお知らせです

以前お知らせしていましたが下記のDVDを見ながら📺

みんなでごろ～んと食べたり飲んだりして🍷

『へ～』『そうなんだ～』『ぷっ』『え～まじで～』

などと、楽しみましょう！な会です。長っ💧



一応、なんて言うと



5月6月とウェディングパーティーにいくつか呼んで頂きました。  
ラッシュです。華やかでした。色々！

夢見る少女にはどう映るんでしょうね～。  
子供はウエディングでも無邪気で素直。  
ライスシャワーを拾ってまた投げて。  
花嫁さんにも興味津々、花婿さんの手は握る、ブーケは一番にキャッチ。。。  
そして大人達は色んな意味で疲れていたり、少し滑稽な。

記念すべき素敵な一日に呼んでくれてありがとう、末永くお幸せに。

季節はすっかり梅雨。

6月のツキイチカフェはまったりとブックカフェです。  
スタッフが最近手に入れたパーマカルチャーの本を見ながらお茶飲んで  
裏庭の育ったきた稲を見つつ目の緑浴して下さい。  
ちなみに田んぼはお隣様の田んぼ。  
いや、お隣さん、ありがとう！

6月29日（金）11:00～16:00

ひっそりと開けてます。

自由な瞬間を過ごしましょう。



## 7月カフェのお知らせ - 2012.06.27 Wed

---

7月17日（火）11時頃～

『薫製入門カフェ講座』やります。

一斗缶を使って手軽に薫製料理ができる！？  
スモークする事でお料理にも深みがでるし、  
ちょっとバーベキューなんかのついでに燻しちゃう～？な、  
料理オタクなあなたにぴったりの講座です。

当日は某シェフをお呼びして、  
自称薫製マスターN氏とのコラボで色々して頂ける予定です。

詳細は近日中にアップしますので、ご期待くださ～い。



薫製じゃ無いけど、外で火を使って料理するって楽しいですよ。

☞薪入れ過ぎてますね。

タケノコ下処理するには、地獄鍋の様に煮え立たせてしまった私です🙄

## 薫製教室のご案内 - 2012.07.10 Tue

---

7月17日（火） 11:00~

「一斗缶で手軽に作ろう！薫製教室」

会費:1800円（季節の食材をつかった料理3品を予定、内一品は薫製した食材を使って Pasta）

ご予約先 [tukiichicafe@gmail.com](mailto:tukiichicafe@gmail.com)

0772-64-4002

基本の薫製を知れば自家製のハムやベーコンにも応用できそう！

BBQの季節、いつもと違う「燻し系」で更に楽しく！

当日はクッチーニのシェフも薫製料理の講師に来てくれます。

ベーコンは自家薫製で作った事がありますが、

美味しさが断然違いますね！

いや～楽しみだな～





5ヶ月も停滞していました、ブログ。。。  
大変申し訳ないです。

タイトル通りお知らせ&お詫びのコメントです。

ツキイチカフェのブログ担当をさせて頂いたトクラですが、  
ブログ&ツキイチカフェの活動を外れさせて頂く事にしました。

カフェで出会えた新しい出会いや皆さんには  
とっても楽しい時間を沢山頂いて感謝してます！

私、トクラアイコ、畑仕事に2013年はより集中したいので  
色々に参加させて頂いている活動を整理させて頂きました。

カフェ活動をお手伝いする役割として参加させて頂いたにも関わらず  
沢山の自分のやりたい事もさせてもらって、有り難かったです。  
が、2012年のカフェは準備不足な月も沢山あったり、  
私自身がファーマーズマーケット等の出店が多く、  
カフェイベントの企画や日程調整が本当に手が回らなくなってしまいました。

加えて、自身のやりたい事の幅が  
ツキイチカフェの枠組みを超えて膨らんで来た事もあります。

私は丸いテーブルが好き。  
家の食事はまだ四角いテーブルですが、  
いつかは丸いテーブルに変えたいな、と思ってます。  
台所もシステムキッチンよりも、  
ちょっと雑多な感じがあったり、外と繋がっていたりしていきたい。

色んな人が出入りする丸いテーブル。  
増えても減っても「囲む輪」は同じ。  
そんなトクラテーブルの時間が持てる日もまた近いうちに作りたいな。

次のツキイチカフェはいつやるの？と、声をかけて下さった皆さん



今後は不定期な活動ではありますが、  
本スタッフさんの下イベントは続きますのでポチポチと覗いて下さい。

詳細はブログでのお知らせはなくなりますが、  
毎週／月・水・金の「若菜さんふだんの食卓」の営業内でお知らせしてゆきます。  
どうぞ、足を運んでチェックして下さいね！

このブログは雪解け頃にクローズします。



色々なカフェに入るのは楽しいね。  
歩き疲れて入ったクリスマスが似合うカフェ。色々なカップル見学もとても楽しかった。