

ローカリゼーションってなんだろう？

「ローカリゼーション」とは、人と地域社会、自然とのつながり、地域経済を大切にすることを言います。対する「グローバルゼーション」は、映画「幸せの経済学」の中では民営化・規制緩和・自由貿易を推進していくことだと説明されています。一般的には「人やモノ、お金、サービス、価値観などが国境を越えて地球規模で自由にやり取りされること」をさすことが多いです。グローバルゼーションと新自由主義は密接に関係しています。現代社会では、行き過ぎたグローバルゼーションによる環境破壊や格差拡大などの問題が表面化してきています。

今回の上越たねまきマルシェでは、味噌づくりやトークイベントを通じて、楽しみながらローカリゼーションについて皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



～感染症対策にご協力をお願いします～



マスクの着用をお願いいたします。



ソーシャルディスタンスを保ってお楽しみください。



体調がすぐれない場合、発熱等の症状がある場合、または過去14日以内にあった場合は、ご来場をお控えください。



手洗い、手指消毒をお願いいたします。

混雑状況によっては入場制限を行う場合があります。

●事前の状況によっては、開催を中止する場合があります。ご了承ください。

🍀ここ上越で未来のたねをまこう🍀

私達「上越 たねまきマルシェ実行委員会」は、地域の食や農業を通じて持続可能な社会をつくることをめざしていきます。

主催/お問合せ

上越たねまきマルシェ実行委員会

✉ joetsu.tanemaki@gmail.com 上越出身47年目♪

Tel.090-7262-7149 Fax.025-530-7204 (ミヤザフ)



2021  
**2.21** SUN  
13:00 ~ 17:00

みそづくり  
&  
トークイベント

オーレンプラザ  
調理室 / 多目的室  
上越市本城町8-1





13:00

開場

ワークショップ・トークイベントへの参加には事前にお申し込みが必要です。

- ・次のいずれかで⇒ ① facebookのメッセージ
- ・1/30より受付 ② Instagramのダイレクトメッセージ
- (定員になり次第受付終了) ③ メール joetsu.tanemaki@gmail.com



13:30

味噌づくりワークショップ

調理室

参加費：1,500円 定員：先着5組(要事前予約) ※1組2名程度(応相談)  
持ち物：容器(2ℓくらい、陶器・琺瑯・プラなど。金属はNG)、必要ならエプロン

持ち帰りの味噌 1.5kgくらい 麴のお土産付き

14:30

くらいまで

15:00

トークイベント 4人それぞれの上越での暮らし方

多目的室

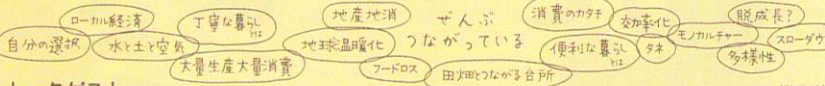
参加費：1,000円 定員：先着20名(要事前予約)

※zoomでオンライン参加(無料)もOK! 後日SNSでお知らせします!

CAFE HAYASHIのお菓子と山本味噌醸造場の味噌のお土産つき

農や食に関わるお仕事をされている皆さんに、「地域の食や農」、「丁寧な暮らしとは?」、「暮らしを楽しむコツ」、そして「地球と私達の未来」など、いろんなお話を伺います! 「上越での暮らし」がもっと楽しくなるヒントがありそうです。上越で暮らすことについて、一緒に考えてみませんか?

意外な本音が聴けるかも?



トークゲスト

天明 伸浩

瀬谷 佑介

酒井 里香

石黒 理奈

星の谷ファーム 日本国際ボランティアセンター理事

農夫 シンガーソングライター

CAFE HAYASHI オーナー 新潟日報カルチャー(上越)他に料理講師

farmer's table 冬の日 農家



東京都出身 上越26年目



東京都出身 上越23年目



長野県出身 上越1年目



新潟市出身 上越18年目

米が作りたくて、上越の山奥に移住して26年。川谷で無農薬・減農薬で米づくりをしている。新潟県や全国の百姓仲間と、遺伝子組み換えイネやTPPの問題に取り組んできた。本人曰く「本当は、バナの森や棚田の自然の中で密やかに暮らしていたい」

好きな食べ物 嫌い食べ物 粟ごはん、焼き魚 レバー、鶏肉の皮

好きなこと お風呂

廃材を使った手作りの家に住み、無農薬で米&野菜づくりをしている。パン作りやコーヒー焙煎、家具や食器づくり、醤油や味噌づくりなど、手作りの暮らしを楽しむことが好き。

好きな食べ物 大事なこと 餃子 歌うこと

好きな食べ物 嫌い食べ物 冷めちゃったラーメン

父の生家である林富永邸の維持のため2019年12月に上越市に移住。発酵スイーツをテーマにしたCAFE HAYASHIを昨年よりオープン。長野県の自宅にて14年間料理教室(食・卓・彩)を主宰。元・塩尻市食育推進委員会会長。

食べ物の好き嫌い 食べ物全般大好き

一番の楽しみ 家族4人で呑むお酒 柿のもも 蝶々お餅

2008年から無農薬・無化学肥料で野菜と米づくりを始め、食事を提供する「冬の日」を始める。(米づくりは2018年終了、現在は野菜のみ)自家製野菜(食材)を「ムダなく美味しく」食べることを心がけている。

食べ物の好き嫌い なし

苦手なもの デジタルな機械や情報 理想の暮らし 上越版「アルプスの少女ハイジ」

前回のイベントで上映した「幸せの経済学」ではローカリゼーション<sup>1)</sup>の重要性が描かれていました。「具体的に何が出来るだろうか?」と自分なりに考えた結果、(私から見て)上越でローカリゼーションを実践されていると思う方々にお話を聞いてみたい!と考えました。そして今回この4人の方々にトークゲストとして出演して頂くことになりました。

トークゲストの皆さんは他の地域から移住してきて、地域に根ざした暮らしを実践されている方々ばかりです。「他の地域から来たからこそ気づく上越の魅力」についてぜひ聞いてみたいと思っています。そして私自身もお話を聞くことで「これからの自分の暮らしを考えるためのヒント」にしたいと考えています。

「本当に豊かな暮らしとは何か?」について、皆さんと一緒に考える機会にできれば嬉しいです。ぜひご参加下さい! (※1.ローカリゼーションについては裏面に)

普段はこういったイベントに出演されない方にも無理を言って、今回出演して頂くことになりました。とても素敵な組み合わせです!



主催者(ササキ) 青森出身 上越2年目

16:30

くらいまで

17:00

終了

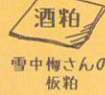
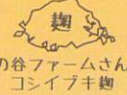
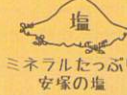
味噌づくりワークショップ

講師

地元上越のとびきり素材を使って酒粕でフタをして熟成させる上越式で作しましょう。

NIKOさん 東京都出身 上越15年目

リエさん 生まれも育ちも 妙高!



上越産 減農薬大豆

ミネラルたっぷり 安塚の塩

星の谷ファームさんの コシイキ麴

雪中梅さんの 板粕

おうちでつくろう!

上越式手作り味噌

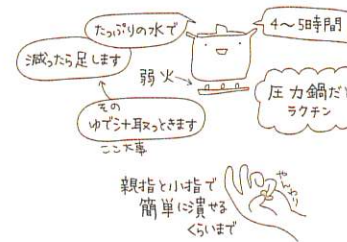
▽上越式! 酒粕でフタをするのがミソ▽  
〇〇〇1.5kgくらいのお味噌ができます〇〇〇  
□□深めの密閉容器がおすすめです□□

- 材料 ●大豆(乾燥).....500g  
●麴.....500g  
●塩.....200g  
●酒粕(板)..... 容器のフタくらいのサイズ  
●大豆のゆで汁..... 3倍でなくてもOK

①大豆を洗い、たっぷりの水に 1日以上以上つけておく。



②大豆をやわらかくなるまでゆでる。



③麴と塩をよく混ぜる。

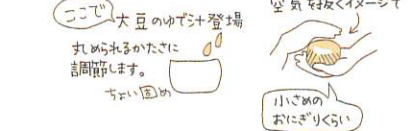


④ゆでた大豆をしっかりとつぶす。

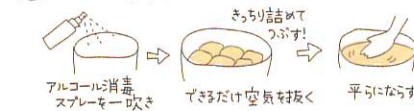


つぶし方が味噌の食感が変わります。

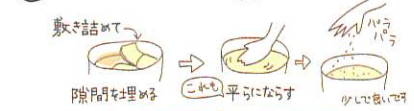
⑤大豆が冷めたら③と混ぜ、 四角いキューブ状に丸める。



⑥キレイな容器に大豆キューブを詰める。



⑦酒粕でフタをして、塩を振る。



酒粕が空気を遮断し、お味噌がカビづらくなります。もしカビが出てきたら取り除けば大丈夫!!

⑧容器にフタをして冷暗所で 半年から1年発酵させる。

