



～にこネットつくばは、世界・環境・わたしたちのつながりを共に考え、行動に移すきっかけ作りを目指しています～

「ソーラークッカー」とは
電気やガスを使わずに太陽の反射熱だけで調理をしたり、お湯を沸かすことのできる環境にやさしい道具です。使い方は、いたって簡単！ソーラークッカーを太陽に向けてあげるだけです。時にはソーラークッカーと共にのんびりとしたやさしい時間を過ごしてみませんか？

また、ソーラークッカーは砂漠化や森林破壊など、環境問題を解決するひとつの手段となりうるだけでなく、途上国における教育問題、衛生問題の改善にも役立つ道具です。

もくじ

「ソーラークッカーコンテスト」	1
活動くろーずあっぷ	2
ソーラークッキングレシピ	3
おススメのエコな本&グッズ	3
ソーラークッキング Q&A	3
こんな団体、こんな人	3
フードマイレージって知ってる？	3
「わたしにできること。」	4



太陽ってスゴイ！ 「ソーラークッカーコンテスト」やりました！

カスミの『わたしの企画』応援します』でにこネットつくばの企画が採用され、「太陽ってスゴイ！ソーラークッカーコンテスト」を開催しました。

10月28日当日は、台風一過で奇跡的に乾いた快晴となり、一般の方よりご応募頂いた合計21点もの手作りソーラークッカーが並ぶ中、太陽の恵みを思う存分楽しんだ、笑顔あふれる一日となりました。また、ソーラークッカーで作ったカレー、炊き込みご飯、シチューなどの料理も次々とできあがり、皆さんに試食していただきました。

環境のことや世界で起きていることへの気づきの場、そして、つながりの場を目指して作り上げたイベントでした。会場に併設された環境展示、映像やコンサートなどのプログラムと共に、楽しみながら「地球と人にやさしくする」はじめての一步作りが少しでも出来ていたら嬉しく思います。

制作部門、イラスト部門とも入賞した方々、おめでとうございます。企画を実現させていただき、(株)カスミ様をはじめ、ご協力いただきました沢山のみなさま、どうもありがとうございました。またいつか皆さんと集うことができる日が来ることを願って。



優勝の米本さんには地元のお米が。



途上国の子供たちの薪はこび、てんびん棒での水くみを疑似体験。



イラスト部門は106点の応募が



参加者と作品が大集合。大人も子供も、主婦も参加。

ソーラークッカーコンテストの様子はカスミ「第15回わたしの企画応援します！記録集」にも詳しく掲載されています。お問合せ：(株)カスミ 環境・社会貢献部

TEL 029-850-1824

●●参加者アンケートより●●

- ◆とても楽しかった。たくさんの方がソーラークッカーに興味を持ってびっくりしました。
- ◆とても良い企画で、エネルギーや地球環境のことを真剣に考えるようになりました。
- ◆同好の志が一堂に会し情報交換できる場として大変有意義だった。
- ◆強制することなく、楽しく環境にやさしい生活を大いに提案アピールできたのでは？
- ◆子供達にも、もっと広めていきたいらよと思います。
- ◆また機会があれば、参加したいです。



にこネットつくばとは

「にこネットつくば」は、環境にやさしいだけでなく、多くの国で人々を助けているソーラークッカーという道具を通して、「環境や世界のこと、そして私たちの暮らしを考えるきっかけづくり」を目指し活動しています。

教えるのではなく、参加者が共に考え、「気づき」を得られるよう工夫しながら、学校や地域で国際理解や環境教育(共育)等の活動を実施しています。今後も、他の団体やイベントとの共同企画・開催など、様々なアイデアを取り入れながら、一人でも多くの人に興味を持ってもらえるよう、一步一步進んで行きたいと思えます。

詳しくは・・・↓

にこネットつくばホームページ:

<http://niconet.org>

●参加型ワークショップ●

あなたの身近な地域やグループなどで、環境教育、国際理解教育(開発教育)のワークショップを体験しませんか?お気軽にお問い合わせ下さい。

メール niconet@niconet.org



今後の活動予定 (やってみたいな こんなこと) アイデア・ご意見のメールもおまちしています!

アースディつくば環境展でワークショップ(4月) ソーラークッカー・ギャザリング(集まってクッキング。調理自慢会?)
フリマで手作りソーラークッカーやエコ用品を売って語り合いながら、エコ・ニコの輪を広げる 環境イベント参加
ソーラークッキングレシピ本作成 勉強会、映画鑑賞会 1日ソーラーカフェ - つながりの場 -
コンテスト参加者に呼びかけてソーラークッキング@できれば「浅草寺 雷門前」か「東京タワーの広場前」!
学校等での環境教育・国際理解ワークショップ 他の団体やイベントとの共同企画 など。

●活動くろーずあっぷ●

学校

★戸頭東小学校PTA行事親子学習会(2007年10月18日)

戸頭東小学校PTA行事親子学習

会にて、ソーラークッカーを紹介しました。子供だけでなく、保護者の方にも参加してもらい、クイズを通して地球環境やソーラークッカーについて考えました。お天気が曇りがちだったにもかかわらず、パラボラ型ソーラークッカーでご飯が炊けました(ちょっと軟らかかったけれど)。

これには、子供たち以上にご父兄の方が興奮していたように思います。鳥居式ソーラークッカーを工作したので、ご家族でソーラークッキングに挑戦してもらえたらいいなと思います。

★取手市教育委員会 総合学習研究部会(2007年10月4日)

取手市の小中学校の教員向けにワークショップを行いました。各学校で総合的な学習を担当している12名の先生が参加されました。ワークショップは、にこネットつくばの活動、世界で役立っているソーラークッカーを知ってもらうことから始まり、その後各自にパネル型ソーラークッカーを作成してもらいました。

全員が完成したところで、パラボラ型ソーラークッカーを実演しました。晴天だったため、ポップコーンも良く弾け、「すごい。」と太陽の恵みを体験してもらいました。各校に戻って、総合的な学習の中で「ソーラークッカー」の魅力を見習生徒に伝えていただけたとのことでした。

地域

★りつつん夜学(2007年11月30日)

つくば市にある菜食レストラン『りつつん』の「第27回りつつん夜学 オルタナティブ(代替)エネルギーについて考える」に参加しました。「六ヶ所村ラプソディー」の上映をつくばで1月に企画されたツクバthinkロッカショの皆さん、バイオディーゼル燃料を提案する会社(株)クラウドエコロジーサービスさんと共に日本のエネルギーの未来を考えることをテーマにお話をしました。

エコでピースな太陽エネルギー、使わない手はないですね?



★とうかい環境フェスタ(2008年2月23日)

「伝えよう子どもたちに 水と緑ゆたかなふるさとを『家庭から地球温暖化を考えよう』」をテーマに東海村で行われた「とうかい環境フェスタ」でソーラークッカーコンテストの応募作品展示やソーラークッカー工作教室を行い、好評でした。

また、地元でとれた野菜やお米を使ったとん汁やまぜごはんには、使い捨て食器ではなくリユース食器が使われていたのが印象的でした。このような試みをもっと広がれば素敵です。

2007年度その他の活動

アースディつくば環境展(4月) 地球環境講演会参加(9月) 並木小学校総合学習(9月)
清泉女子大学ワークショップ(11月) 日本宇宙少年団つくば分団ワークショップ(11月)
常総広域公園 環境ふれあいデー参加(11月) りつつん新年会(1月)
とうかい環境フェスタ(2月) 竹園西小学校総合学習(3月) など

お日様でお料理！ ソーラークッキングレシピ

★定番！おひさまケーキ★

ホットケーキミックス 300g、卵 3 個、牛乳大さじ 6、砂糖 150g、バター100g(混ぜる前にソーラークッカーで溶かします。)を混ぜてオープンで焼くように型に流し入れ、ソーラークッカー(蓄熱ボックス型「サンオープン」の場合)で約1時間(180℃)でふっくらおいしいケーキのできあがり！我が家のパースデーケーキはこれに生クリームでデコレーションが定番です！パラボラ型クッカーもケーキは得意です。



太陽だけでできた～

★煮豆★

コトコトろ火で長時間かかる小豆や花豆、栗などを煮るのにはもってこい！ソーラークッカーなら「ほったらかし」でOK、焦げる心配もなし！火と違った絶妙なふっくら感に仕上がります！分量(小豆の場合)：あずき1袋(250g位)、水4カップ、蓄熱ボックス型クッカーと黒い鍋で約3時間。砂糖は煮えてからお好みで入れます。

おすすめのエコな本&グッズ



雑誌 Lingkarana(リンカラン)

リンカランは、おしゃれな感覚を持ち合わせた雑誌で、『心とカラダにやさしい生活』を紹介しています。読むといつも穏やかな気持ちになります。それに自然や環境のこともたくさん教えてくれます。毎日が楽しくなるエッセンスがたくさん詰まっていますよ。

緑のカーテン

昨年、ベランダでゴーヤを育てました。ゴーヤの葉っぱが夏の強い陽射しを和らげてくれました。しかも、ゴーヤも収穫でき、食いしん坊の私には、ぴったりの『うちエコ』でした。みなさんも夏に向けて、おいしい緑のカーテンを作ってみませんか。



こんな団体、こんな人



リユース食器を普及しよう！

NPO法人「スペースふう」

マイ箸、マイカップは、もはやエコを意識する人たちの必須アイテム！イベントで大量に使われる使い捨て食器を、「リユース食器」に。森林破壊も防げるし、当然CO2削減も。あなたの身近なイベントでも、使う提案をしてみたいかが？レンタルできます。優しい気持ちになれそう。
<http://www.spacefuu.net/>

電気に頼りすぎない、楽しい暮らし。 「非電化工房」

電気で動くモノ、身の回りにいくつありますか？日本の家庭の消費電力は、35年前の4倍にもなっています。エアコン、冷蔵庫、照明、テレビが「四天王」で、全体の3分の2を占めるのだそう。そんな中、目からウロコの非電化グッズをいくつも生み出している発明家、藤村さん。「オール非電化住宅」なんて、なんだか楽しくありませんか？藤村さんの庭にはもちろん、ソーラークッカーもあるんですよ。
<http://www.hidenka.net/>

遠くから来る食べ物ー「フードマイレージ」って知ってる？

今日のお昼に食べた天ぷらうどん。一見伝統的な日本食だけど、その材料は一体どれくらい遠くから運ばれて来てるんだろう？小麦はアメリカ、エビは東南アジア、かまぼこの魚は南米の海、油揚げやしょう油の材料の大豆も、もしかしてアメリカから？ーそんなふうに考えたことありますか？

「フードマイレージ」は、食べ物が運ばれてきた距離のこと。遠くから来ている食べ物は、とても多くの燃料を使って運ばれて来ます。だからCO2もたくさん出しているんですね。外国産より国産、県外産より地元産の旬の食材を選ぶことで、フードマイレージを減らし、地球とカラダにやさしい暮らしをすることができます。毎日のことだから、ちょっと心がけてみませんか？

フードマイレージ・キャンペーン <http://www.food-mileage.com/>

ソーラークッキングQ&A

Q:ソーラークッキングに必要なものは？

A:ソーラークッカーと食材、料理するための黒い鍋。忘れてならない太陽光！（曇りや雨だと調理はできません。）

Q:最適な季節は？

A:夏と思われがちですが、空気が澄んで晴れが多い秋や冬でもよくできます。

Q:ソーラークッカーの種類は？

A:大まかに分けると、パネル型、蓄熱ボックス型、パラボラ型の3種類。それぞれ特徴が違いますが、基本的な原理は同じです。

Q:ソーラークッカーってどこで買えるの？

A:海外製のものや国内製のもの、形状も様々なものが売られています。下記URLを参考に。

「日本ソーラークッキング協会」

<http://www.geocities.jp/jscajp/>

(販売元へのリンクがあります。)

Q:ソーラークッカーの手作りは？

A:もちろんできます！アルミガスコンロ下敷きや、発砲スチロール箱など、100円ショップなどで手に入るもので工作して楽しんでみましょう。作り方はインターネットで調べると、いくつか出てきますよ。

Q:ソーラークッカーで作れる料理って？

A:基本的には、ガス・電気や薪で料理できるものは全て可能です。ポップコーン、ケーキ、ゆで卵、煮物、スープ、炊き込みご飯、鶏の蒸し焼き、など。。。ただし、揚げ物などの高温を要する調理は、その火力に応じた高性能なソーラークッカーが必要になります。

☆料理以外にもこんな使い方☆

- ・学校で：窓辺にならべた手作りクッカーで水を温めて、ぞうきんがけに使う！
- ・湯たんぽにソーラー湯を使えば、家計と省エネ、一挙両得！
- ・災害時はもちろん、役立つよ。不衛生な水の低温殺菌もできます。(非常持ち出しにパネルクッカーを入れておこう！)



・・・これでアナタもソーラークッキングの達人！

<http://niconet.org>



にコネットつくばのイベントで、みんなが書いてくれた「わたしにできること」を紹介します。

あなたも始めてみませんか。

一人一人、ほんの小さな「できること」が、地球のための大きな力になりますように。



物を大事にして使っています。

きゅうしょくをのこさない。



げんきで、そとであそぶ。

Bring reusable bags to the grocery store.

たくさん歩く

冷房はつけない

ソーラークッカー作るぞ。エコライフにめざめるぞ！

自ぶんで、できることをやろう！

トマトを育てています。

バイクを売って自転車通勤へ(できるだけ)

幸せな家庭を作るゾ♥



医者にかからない
My Cup ♪

牛乳パック・トレイは回収ボックスへ！

みんなの
地球のために
わたしに
できること。



☆完食☆
Solar Cooking

鉄道に乗ろう。

紙オムツを早く卒業できるように頑張ります

地球にやさしいお米を作ります！

脱！エレベーター宣言。(ただし5階くらいまで。)

自然にやさしい石けんを作る&使う

水シャワー(夏だけ)

Tread lightly.

野菜を育てる。

ペーパードライバーです。いつもママチャリ♪

ごはんの手作り心がけます。

ガソリンをむだにしない

食べ物を残さない。もしくは持って帰る



ソーラークッカーでストップ地球温暖化！

いつもマイバッグ。

これからも自転車通勤するぞ！

やさいごみを土にかえています。

飽食 食べすぎ注意

お酢シャン 暦3か月。(お酢でシャンプー)

一家に一台ソーラークッカーを目指してガンバル！！



ひとこと。 ◆活動に参加するようになって、自分が何も知らずに生きてきた事を少しは実感するようになりました。環境のこと、世界の人々のこと、そしてそばに住む人たちのことを。これからも活動や人との出会いを通じて、殻に閉じこもりがちな自分が少しでも何かの役に立てるように歩いていければ良いなと思っています。(にしむら) ◆知れば知るほど、自己矛盾。あせらずに、自分の負担にならないところから、楽しみながら生活改善。とりあえずは、水シャワー。(ふじもり) ◆ペーパーレスとして、電車は切符を買わずにSuicaを使用。飛行機の手荷物もネット予約のICカードでチケットレス！外で飲み物を注文するときストローは使わない！(ふみ) ◆晴れている日のひとこと 「こんなソーラークッカー日毎にクッキングしないなんてもったいない!!」「今日は何つくる?」...すっかり味をしめ、はまっています。(メンバーに影響されてしまった弟) ◆『わたしにできること』→お酢シャン(のぶ) ◆最近「環境」について子ども達と考える時間が少しずつ増えてきました。子ども達なりにしっかりと「未来」を見つめているんですね。マイナス的な考えもあつたりする子もいますが、子どもの豊かな発想や想像力、素直な心に刺激したりされたりするのが、最近の楽しみになっています。いつかそんな子ども達と何かコラボしたいです。(さとちゃん) ◆南西アジアの小国ネパール生活1年8ヵ月。水不足、燃料不足、停電、大気汚染にストライキ。電気のない夜にはキャンドルライトで楽器の練習。ものがないことも楽しもうと思えば楽しめちゃいます。(たつちゃん) ◆可愛い妹や弟達?のピュアで熱いエコへの思いに、節約が大事！で育ったお姉さん世代ももっと頑張らなきゃ~パワー貰っています。ソーラークッキングにもmy箸を忘れないでね！(まぐみ) ◆飲食店に行った時、アンケートにひとこと、「割り箸やめてみませんか?」などとエコ提案。もし提案が実現されたら、そのお店のファンになること間違いなし。そんなひとしづくの行動って、結構大きいと思うんだけどな。ポトリ、ポトリと。。。地球と子供たちの未来のために。(ゆうこ)

メンバー募集

にコネットつくばでは、一緒に活動する仲間を募集しています。環境のこと、国際理解やソーラークッキングに興味があり、ニコニコな方。「こんなことをしてみたい」という想いを、一緒にカタチにしませんか？

20歳以上。 学生、社会人、主婦の方も大歓迎です！
まずはメールでお問い合わせ下さい。 niconet@niconet.org

にコネットつくばニュースレター 第2号

発行日: 2008年3月21日
発行: にコネットつくば
発行責任者: 富岡 裕子
編集者: 藤森 正浩
TEL: 090-6506-2134
E-mail: niconet@niconet.org
Web site: http://niconet.org