玉造黒門越瓜“ツルつなぎ”プロジェクト「みんなの瓜畑」から 守り人がお届けする

しろうりNewS 2023年 vol.3

企画・編集　U-CoRoプロジェクト・ワーキング　※U-CoRo=ゆーころ（上町台地コミュニケーション・ルーム）
発　　行　大阪ガスネットワーク エネルギー・文化研究所（CEL）　問合せ先　tel.06-6205-3518（担当：CEL弘本）
ホームページ http://www.og-cel.jp/project/ucoro/index.html

min_uri_since2020

「#みんなの瓜畑」のもとに、多くの方がしろうりライフの発信をされています。

https://www.instagram.com/min_uri_since2020/

2023年のしろうり“ツルつなぎ”プロジェクトの収穫祭

今年はフォーラム形式で実施。会場＋オンライン併用

テーマは「しろうり、そして食・農でつながるサードプレイス」

今年はフォーラム形式で、玉造黒門越瓜（しろうり）“ツルつなぎ”収穫祭を、会場（NEXT21ホール）とオンライン併用で開催いたしました。2008年に始まった玉造黒門越瓜“ツルつなぎ”プロジェクト。近年、“ツルつながり”の出会いで実感していることの一つに、身近な地域の中で育まれている、もう一つ居場所・ゆるかな支え合いの場づくり、サードプレイスとしてのコミュニティ農園・菜園の広がりがあります。コロナ禍の三年を経て、2023年の“ツルつなぎ”収穫祭では、そうした場所や活動に込められた想いを持ち寄って語り合いました。

2023年8月6日（日）14時～
大阪ガス実験集合住宅
NEXT21ホールにて

なお、第一部では、大阪ガスネットワーク エネルギー・文化研究所／U-CoRoプロジェクト・ワーキングの弘本由香里が、今年のインスタ内容の紹介ののち、玉造黒門越瓜（しろうり）“ツルつなぎ”プロジェクト2008年～2022年に寄せられたしろうり料理をレビューしました。続く第二部で、メインテーマの食・農でつながるサードプレイスについて、6つの特徴的な事例について、それぞれの担い手の方々から具体的にご紹介いただき、その魅力や問題意識を共有しました。

第一部

プロジェクトの特徴

“ツルつなぎ”プロジェクトの特徴は玉造黒門越瓜（しろうり）を、同時期に各所で育て合い、収穫し、料理して食べるまでの営みをひとつながりで共有すること、そして、その営みを繰り返しながら、人と人のつながりも豊かに広がっていくところにあります。

持ち寄られたしろうり料理を皆でいただいたり、栽培やお料理の情報を共有することは、地域の食文化の再生のみならず、現代の「シェア」の文化・経済にも通じているようです。

それは、人が生きていくために大切にしてきた知恵「おすそ分け」文化の再生なのかもしれません。

しろうり料理アルバムを作成

2008～2022年の玉造黒門越瓜“ツルつなぎ”プロジェクトで寄せられたしろうり料理の数々は、合計400点以上にのぼります。

しろうり料理アルバム2008～2022を作成

特に，2019年まで毎年恒例だった収穫祭では、持ち寄られたしろうり料理を参加者でいただくのが常でした。コロナ禍のこの3年間は、リモートの収穫祭やインスタグラム「みんなの瓜畑」などを通して、しろうり料理を共有しました。そして、改めて「しろうり料理アルバム2008～2022」を作成しました。寄せられたしろうり料理は、和洋中からエスニック、スイーツまで非常に多彩なものでした。

しろうり料理の分類と比較

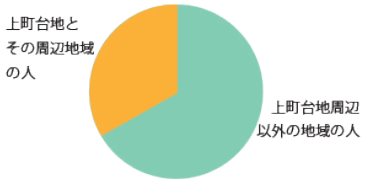
料理の小分類と年代によるしろうり料理の変化をみてみましょう。

2008～19年は、収穫祭に持ち寄られた料理、参加者みんなでいただきました。おもてなしの気持ちがこもったものやお料理のプロの手になる洋食や本格的な和食などもありました。

2020～22年は、コロナ禍のもとで、オンライン収穫祭で披露されたり、インスタで紹介させていただいたもので、多くは自家で食べるための日常の料理の印象が強いものでした。

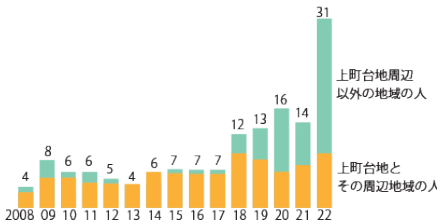
しろうり料理をつくった人たち

毎年の参加者もいらして、料理人（団体含む）は約70人・団体。地域を越えた広がりが見られます。



●料理人の栽培（活動）地域では、上町台地とその周辺地域の人　約23（34%）、上町台地周辺以外の地域の人　約45（66%）

●2008～22年の料理人の数と地域の変化では、インスタグラムの開始とコロナ禍のもとで、次第に地域を越えた広がりが。



しろうりはどう食べられてきたのか

伝統野菜の復活は、地域の食文化再生の大きな意味もあります。

では、もともと大阪のまちでは、しろうりはどのようにして食べられてきたのでしょうか？

しろうりは主に日常茶飯の食事で食べられました。大阪の家庭では、漬物にした瓜を食べるのが通常で、旬の季節には、煮物にしたり、薄く切って汁に入れたりもしました。

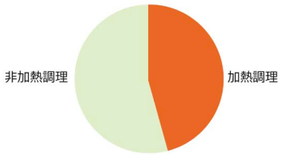
「しろうり料理アルバム」でも浅漬けなどが、やはり人気のようです。旬の夏野菜を、新鮮なままに食べるのが美味しい！　でも、加熱調理も、しろうりの魅力です。

●加熱調理とそれ以外の割合

・加熱調理 約205（46%）

・生食・漬物・サラダほか　約240（54%）

瓜の加熱調理では、餡掛け、汁物など温かいもののほかに冷製も目立ちます。



○2022年のほぼ自家で食した80件のうち

和の煮物　20　(32.5)%

加熱調理　41　(51.25)%　　でした。

しろうり料理の可能性

続いて、しろうり調理のあれこれを紹介します。焼いて、炒めて、揚げて…。もちろん和え物、添え物、サラダなど生食もさまざま。

ご飯、麺類に合わせて。お寿司も定番。

瓜を使った漬物づくりも多種多様。

伝統的な雷干しと干し瓜による食感の変化も。保存食としての、奈良漬け（酒粕漬け）も。

江戸時代には高価な商品で「三年を程とす」とも言われました。

また、プロの手で本格料理もお目見えしました。

さらに、スイーツの素材としての可能性も見出されました。

そして、日常の食に多彩な地域文化の融合が見られます。

例えば、郷土料理「のっぺ」や宮崎の「冷や汁」と「レタス巻き」風（代わりに瓜を利用）。京都らしいお料理でも活用されています。

お裾分け文化と人のつながり

次第にしろうりのネットワークは広がって、収穫物を子ども食堂でも活用されています。

さらに、お裾分け文化の新展開もありました。例えば、通称「ウリウリ外交」が誕生しました！　職場での収穫物のお裾分けで、各家庭でしろうり料理に挑戦しました。

また、食・農を介した教育プログラムで、多世代にアプローチ。あるいは、各所に集って思い思いの収獲祭も開かれています。

社会課題と食と農

日々の生活と一体的な食文化。季節の循環を大事にする営みと同時に、コミュニティの形が、身近な地域だけではない多様な関係性に発展するなか、新しい「おすそ分け」文化の可能性が見えてきます。

本日のメインテーマ、「しろうり、そして食・農でつながるサードプレイス」へとつながっていきます。

農や食を通じて
アプローチ
あるいは、
小さな収獲祭も。

小島明子先生からのメッセージ

しろうり料理アルバムの完成、おめでとうございます！

和洋中、そしてスイーツにまで、何にでも合う食材ですね。

本当に素晴らしくて感激しております。

玉造黒門越瓜の歴史を知って、実際に栽培して収穫する。

さらに、いかに美味しく、かつ見栄えもよいお料理を考案し、調理して食する。

そして幸せに満たされる、、。

こんなに多くの人々に愛され、育まれているうりちゃんのますますの人気と発展を心からお祈りしています。

しろうり料理アルバム、料理本として是非とも後世に残していただきたいです。

小島明子　大阪公立大学大学院生活科学研究科准教授。専門は食栄養学。玉造黒門越瓜を食べると促進される、体内でのアルコール分解酵素の産生効果についても、実証実験を行っている。

◆サンドイッチやケーキの振る舞い

休憩時間には会場参加の方にスタッフ手作りのサンドイッチとケーキを提供しました。

サンドイッチは、作家の池波正太郎が愛した、シンプルなしろうりサンドにならったもので、しろうりはスライスしてから塩もみして、歯触りを良くしたもの。ケーキはパンケーキミックスに瓜の果肉を混ぜ込んで焼きました（1つは、紅茶葉入り）。しろうりは小さく切ってから、前もってオーブンで水気を飛ばしました。ジャムは蜂蜜を加えながら煮詰めていきました。

第二部　リレートーク「しろうり、そして食・農でつながるサードプレイス」

サードプレイスとしてのコミュニティ農園・菜園の広がりや、日頃の活動について、6ヵ所のそれぞれ特徴ある取り組みを順にご紹介いただきました。

拠点とされている地域や環境の特性はそれぞれ異なり、都心部もあれば、都心縁辺部もあり、また都市郊外や旧農村部もあります。その出発点となっている動機も様々で、奥行きのあるお話の展開に引き込まれました。

シェア型菜園活動 もりの休日

（大阪市中央区、もりのみやキューズモール BASE）

小笠原豊さん
（東邦レオ株式会社）

シェア型菜園活動　もりの休日

「シェア型菜園活動　もりの休日」では、都心部での農と食の活動を通して、子育て世帯を対象にした、新たなコミュニティづくりを志向しています。

元は大型商業施設の広場だった場所に設けられた菜園では、季節の野菜などを栽培。その時々の収穫体験を通して、自然と触れ合う子どもたちの笑顔が印象的。人と人との交流に新しい場を提供しています。

もりの休日の活動には毎回、親子連れが多数参加。今夏は、しろうりも栽培。

はたけもり HATA Lab × COME Lab

（大阪市生野区）

渡邊よしえさん

「はたけもり」の構想の全体図。

「はたけもり HATA Lab × COME Lab」は、空き家になった実家の建物と畑をコミュニティの拠点として再生したものです。

大阪の都心に近接する地域で、畑とフリースペースとシェアハウス（改修中）を設けています。ここに集う人たちの、地域に根ざした活動がまちの力になればと願っています。

今年のしろうりは、種をまいたのですが、芽が出ずがっかり。その後に、改めて苗を分けていただいたものが、めでたく実を結びました。

「はたけもり」でもしろうりが実りました。その成長スピードに驚き。

松野農園

（大阪市生野区、NPO 法人出発のなかまの会）

吉岡徹さん

松野農園の建物外観。国籍や年齢、障害のあるなしに関わらず、多様な人たちが集まってくる。

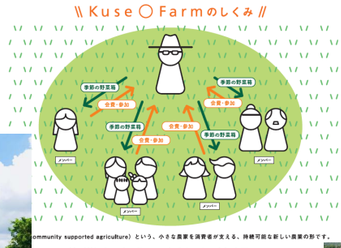
様々な人たちが、畑でできた野菜などを使った食事会やイベントなどは随時に開催。

「松野農園」は、元は産院だった建物をイベント空間に活用しつつ、中庭を菜園にして季節の野菜づくりをしています。収穫物を活用した料理のイベントや食事会などを継続して開催。同様に留学生たちが集まる“サラダボウル”イベントなども随時展開しています。都市空間の農地利用の実験的な場でありながらも、実際はゆるやかなつながりのもとに、集う人たちの交流の場となっています。

Kuse ○ Farm（西宮市）
（クセマルファーム）
久世竜さん

「Kuse ○ Farm」は、西宮のLEAF（NPO法人こども環境活動支援協会）にいた久世さんが、独立して始めたコミュニティとつながる新しい農業の試みです。基本的には会員制で、季節の生産物をお分けする仕組みをベースに、市街地に近い立地を活かして農地での体験の共有を大切にしています。

これまで、子どもたちの農業体験などをサポートしてきましたが、今度は農業者の立場から、生活文化の継承などをふくめて、命を支える農を身近な存在にしていくことを目指しています。


\\ Kuse ○ Farmのしくみ //
季節の野菜箱
会費・参加
メンバー
メンバー
メンバー

2023 Instagram「みんなの瓜畑」ダイアリー 8月

19日 ⑫ ⑬
20日
21日 ⑭
22日
23日 ⑮
24日 ⑯
25日 ⑰
26日 ⑱ ⑲
27日 ⑳
28日 ㉑ ㉒
29日 ㉓ ㉔
30日 ㉕ ㉖ ㉗
31日

8月 August

- 本葉・植え替え
- 開花
- 結実・収獲
- 料理

19日 ⑫

M.T（西宮市）

19日 ⑬

石場裕（川崎市）

21日 ⑭

Junko（大阪市阿倍野区）

23日 ⑮

Uri爺（京都市）

24日 ⑯

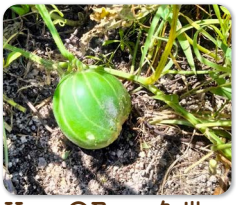
kao（奈良市）

今年は苦労の連続だったしろうり栽培。最後には、ちゃんと実って美味しくいただきました。

25日 ⑰

みやうりちゃん（延岡市）

遠き地宮崎県で実ったしろうりはかわいい、まんまる。

26日 ⑱

KuseOFarm久世（西宮市）

26日 ⑲

あだっちゃん（大阪市阿倍野区）

27日 ⑳

K.H（京都市伏見区）

28日 ㉑

ryujiのつれあい（吹田市）

28日 ㉒

NEXT21のMariko（大阪市天王寺区）

29日 ㉓

Junko（大阪市阿倍野区）

29日 ㉔

NEXT21のMariko（大阪市天王寺区）

まだまだ続く収獲の便り。周囲で分けて楽しんでいます。

30日 ㉕

童話作家の藤田富美恵さんから（大阪市中央区）

しろうり栽培を素材にした童話も書き下ろし！

30日 ㉖

Mippo（京都市）

30日 ㉗

みんなの瓜畑 守り人一同

※2023年のInstagram「みんなの瓜畑」https://www.instagram.com/min_uri_since2020/に寄せられたお便りから抜粋。

※「みんなの瓜畑」のページは、想い出のアルバムとして、栽培やお料理の記録ノートとして、引き続きご覧いただけます。
https://www.instagram.com/min_uri_since2020/

■しろうりの種をお届けしたところ

◇大阪市内（中央区・天王寺区）：味原幼稚園／鰹節丸与／からほり倶楽部（Wさん）／カンダオプティカル／高津宮／高齢者外出介助の会／真田山幼稚園／サロンdeありす／玉造幼稚園／天満橋おさんぽの友／実験集合住宅NEXT21のMarikoさんほか／マーブル上本町校／丸善ボタン／山本能楽堂／レストランRiRe／もりの休日運営事務局／ EIKOさん／眞さん／キノゲさん／ tomoさん／ dr.akikoさん／ Yukoさん／ ROKU☆なかごしさん／ Fumieさん／ Fさん／ Hさん／ Mさん／ Mさん／ Mさん／ Nさん／ Sさん／ Tさん／ Tさん／ Yさん ほか

（上記以外の区）：大阪公立大学内農園／ゲストハウスとカフェと庭 cocoroom ／阿倍野区あだっちゃんさん／阿倍野区Hさん／阿倍野区JUNKOさん／阿倍野区tomoeさん／阿倍野区Naokoさん／生野区松野農園／生野区はたけもり／生野区まちの保健室 陽の芽／北区「かこみ」のスタッフのみなさん／北区Chiyokoさん／北区空庭Nさん／北区Kumikoさん／大正区emiさん／住之江区Hirokiさん／西淀川区Iさん／西淀川区Nさん／此花こども食堂（Kayokoさん）／此花区望さん／西区の塚ちゃんさん／大阪市内のやっさん ／おむすび農園さん ほか

◇大阪府：堺市マーミさん／堺市yokoさん／堺金岡町・なかもずのkasuさん／岬町・移動するハーブさん／枚方市のurionさん／枚方市の御殿山生涯学習センター／茨木市のHi!ROSEさん／守口市kazuminakanishiさん／寝屋川市N子さん／高槻市tamamiさん・kenさん／豊中市sgkknzwさん／豊中市ひーちゃんさん／豊中市ゆみこさん／茨木市Iさん／茨木市Mさん／茨木市jinさん／吹田市Ryuji&つれあいさん／吹田市Yさん／箕面市Kさん／箕面市塚ちゃんさん／東大阪市Kato家さん／大東市Aiさん／大阪狭山市Tさん／羽曳野市kitatsujiさん／阪南市箱作菜園オーナー Nさん・小作人さん

◇大阪府外：尼崎市ニャンコさん／西宮市M.Tさん／西宮市KuseOFarm・久世さん／宝塚市Mi_sanさん／宝塚市Tさん／神戸市Poohyanさん／神戸市のばあちゃんさん／神戸市の西の外れのうぞうむぞうさん／神戸市の歩なりのト金さん／三田市Sさん／姫路市Hitomiさん／京都市伏見区のK.Hさん／京都市Yさん／京丹波市のOさん／京都市Mippoさん／京都市俳号季叶さん／京都市Masahiroさん／京都市Oさん／宇治市shuyaさん／木津川市Y.Kさん／大津市Hさん／橋本市O先生／大津市Oさん／長浜市Masayoさん／奈良ストップ温暖化の会／奈良市Akiraさん／奈良市住田先生／奈良市Konikanさん／奈良市kaoさん／奈良市murakoさん／奈良市Keisukeさん／香芝市Tさん／天理市堀内さん／橿原市Kimikoさん／橿原市Kiyoshiさん／桜井市yukikoさん／桜井市Itsukoさん／奈良県田原本町ぺんさん／田原本町 Saemiさん／奈良県河合町山ちゃんファイターさん／奈良県川西町浅井農園のEtsukoさん／大和郡山のキムトレさん／名張市のOさん／奈良県つすえさん／延岡市みやざきのみやうりちゃんさん／長岡市のコマリさん／日進市Sakiさん／川崎市石塚裕さん／武蔵・谷戸の下「一枚の畑」Micoさん／ ほかのみなさま（順不同、2023年8月31日現在）

■主催：大阪ガスネットワーク エネルギー・文化研究所／ U-CoRoプロジェクト・ワーキング

■共催（種苗提供）：玉造稲荷神社／玉造黒門越瓜出隊