

どんなごはんが できるのかな？

詳細は右記参照

eco  
ごはん!

ワクワク  
先着  
500名

県内有名飲食店4店が、この日のために 地元産の食材で「ecoな一品」を、提供します。当日は新鮮な野菜や食材を販売します。

5時間耐久  
チャリンコ充電  
マラソン 10:00~15:00

「自転車発電装置」を使って、5時間連続で、自転車をこぎ続けます。会場の皆さんで、力を合わせて「自転車こぎ」をしませんか？皆の力で蓄えた電気で何が出来るかは、皆さんのコギ参加にかかっています(笑) エンディングに何が出来るかはお楽しみ!

体験展示  
コーナーも充実

実行委員22団体から、今年もいろいろなコーナーが、出来ています。特に今回は、体験がいっぱい! 毎年好評のミニ電車や、○カヌー体験○竹を削ってマイはし作り○バス車両見学○スローロープ体験など盛りだくさん!

ロハスな商品  
販売!

今回も「体に優しい」「地球にやさしい」などロハスな商品が揃ってきます。恒例の米粉パンをはじめ、○花苗販売○優しい石けん販売○有機野菜○フルーツなど ぜひご来場ください!

パークッションを  
遊ぼう!

参加無料

14:30~

越前市在住のパークッショングループ、カリメロミュージックグループが、「自分でパークッションを作ろう」ということでワークショップを開催。参加した親子たちの制作した「マイパークッション」による、即興のステージ演奏を行います

今年のアースデイちぜん2009のテーマは

愛する地球  
のために  
いま私が  
できること

1970年から続く「アースデイ」は、大人から子どもまで、世界175カ国、約5億の人が参加する、世界最大の地球フェスティバルです。今年もいろいろな団体が参加して、様々な企画が立ち上がっています。このチラシを見た皆さま!一緒にこのアースデイに参加して、持続可能な社会を体感しませんか?

エコな企業の  
展示開催!

今年初めての試みで、環境や地球のことを考えた企業、約20社が展示ブースに参加します。暮らしにかかる「何か」を求めらるなら、ここの企業が大きなヒントになるかも!

川津祐介さん  
メッセージトーク!

13:30~

俳優のほか絵画・陶芸・執筆など広範囲の創作活動を続け多彩に活躍。地球環境の活動はライフワークであり、開催場所である、いまだて芸術館初代館長として環境やいのちをテーマとした様々な活動を展開し、越前の地に大きな足跡を残している川津祐介さんが、このアースデイに登場します!

環境フォーラム

「利用者と環境に配慮した  
遊歩道の整備研究会」

10:30~12:00

越前市内の自治振興会の方々が中心になって、山歩きに関する事例紹介や、パネルディスカッションを行って、今後の環境整備を、皆さんとともに考えていきます。

おもちゃの  
びょういん

お家に動かなくなったおもちゃはありませんか?もしあったなら、ぜひこの会場に持ってきてください。この日に集まってくれた先生が、治しますよ!ぜひお持ちください ※電子機器はちょっとムリです 協力 環境ふくい推進協議会

回遊バスを利用しよう!

越前市の春をぐるぐる回ろう!  
無料観光地回遊バス 時刻表

武生新駅  
9:00,10:00,11:00,12:30,13:30,14:30,15:30  
JR武生駅  
9:01,10:01,11:01,12:31,13:31,14:31,15:31  
ふれあいプラザ  
9:20,10:20,11:20,12:50,13:50,14:50,15:50

※時間は前後することがあります。

JCI 社団法人 武生青年会議所

in えちぜん

アースマーケット 開催

はなまるマルシェ  
同時開催

Ecoな食材を探してLet's Ecoごはん!!  
福井県の地産地消に取り組んでいる販売店が出店!!  
新鮮な野菜や食材を販売します。



無料先着限定各500食試食会

Eco食で  
Bistro Recipe  
ビストロレシピ  
ご紹介

武生青年会議所  
春野菜のポトフ

新じゃがいも	4個	ベーコン	5枚
大根	3/1	新玉ねぎ	2個
かぶ葉つき	2かぶ	固形スープ	6個
ニンジン	2本	塩コショウ	適量
キャベツ	半分	水	1.5L

作り方  
①大根とニンジンの皮はせん切りに。キャベツの芯もせん切り。かぶの葉は1cmに切る。  
②各野菜は一口大にきる。1と2を煮る。固形スープと塩コショウで味を整える。  
生ごみ量は新玉ねぎの皮のみです。最小限にしました!

momo蔵さんが考えたエコ食  
福井ポークの太巻き

福井ポークバラ肉	4枚	昆布海苔	大4枚、中4枚
大根スティック	4本	福井米	1カップ6
梅肉	10g	厚焼き卵の材料	卵4個
マヨネーズ	10g	水	大さじ3
越前水菜	20g	砂糖	大さじ3
		塩少々	

作り方  
厚焼き卵の材料を混ぜて焼き、4本の棒状に切る。大根は、割り箸位の形にして塩をふる。梅肉とマヨネーズを混ぜる。越前水菜を洗って水にさらす。福井ポークバラに塩をふり焼く。巻きすに昆布海苔を1枚のせ、福井米を平らに広げ、中央を指で押さえてクボミを作っておく。昆布海苔をのせて軽く押さえる。クボミの部分に福井ポークバラ、梅肉マヨネーズ、大根、厚焼き卵、水菜を並べ、具を押さながら巻きすですりながら一気に巻き、手前にひきつけるようにしながら形を整える。

秋吉さんが考えたエコ食  
秋吉が作った鳥煮込み

若もも肉	200g	和風だし	50cc
ひねもも肉	200g	濃い口しょうゆ	50cc
キャベツ	1/8個	みりん	中さじ1杯
にんにく	1片	酒	中さじ1杯
唐辛子	1/2本	味の素	少々

作り方  
①鶏肉を一口サイズに切る。  
②キャベツを一口大に切る。  
③にんにくはみじん切り、唐辛子は、輪きりにする。  
④お鍋に食材、調味料を入れ、全体に火が通ったら出来上がり。

寿司天狗さんが考えたエコ食  
鯖へしこ磯おし

酢	1カップ	米	10カップ
みりん	0.2カップ	大葉	1枚
砂糖	150g	へしこスライス	3枚
塩	40g	がり	適量

作り方  
米10カップを炊く。  
①酢1カップ、みりん0.2カップ、砂糖150g、塩40gを弱火で、砂糖と塩が溶けるまで煮る。  
②米と1をゆきすずき合わせる。混ぜる時にうちわでおおきながらあわせる。すずき飯の出来上がり。  
きれいな布巾の上に、②すずき飯をひく。  
③上に大葉とへしこがりをのせる。  
(生へしこは、一度さっと洗います)  
④③の繰り返しを1回行う。  
⑤まきすずきで形を整える。形を整えお寿司にすずき飯布を巻いて出来上がり。一口サイズに切って食べてください。

笹屋さんが考えたエコ食  
栂餅

上新粉	6kg	水	約2ℓちょっと
熱湯	4.5ℓ	粒あん	7.5kg
白玉粉	2.5kg	栂の葉	400枚
砂糖	1kg		

作り方  
①栂の葉は水洗いします。あんは400個に均等にのります。  
②白玉粉と砂糖を混ぜ、熱湯を加えます。煮て、手で触れられるくらいになれば、戻こねます。濡れ布巾を敷いた蒸籠で15分蒸らします。  
③白玉粉と砂糖を混ぜ、戻こねた白玉粉を少量ずつ加えて、再び均等に混ぜます。  
④白玉粉と砂糖を混ぜ、戻こねた白玉粉を少量ずつ加えて、再び均等に混ぜます。  
⑤蒸籠に並べ、更に強火で10分蒸らします。蒸籠をとり、栂の葉で包みます。  
ポイント  
●生粉をしっかりとこねることで、滑らかでもっちりシコシコした歯ごたえが生まれます。●栂餅は白玉粉を使う場合もありますが、白玉粉を用いる以上に上新粉だけで作る方がおいしいです。

One Eco One Green 宣言

1日一つのEcoで一つの緑を救おう!!  
美味しく、健康で、それでいて地球にやさしいエコごはん  
このまちや子どもたちの未来のために私たちが今できること...  
難しく考えず、できることから始めてみませんか?

