

こうべ まんぷく すごろく

サイコロとコマを用意してね!
サイコロの
スマホアプリもあるよ!

スタート

さあ!みんなで神戸の美味しいものを食べにいこう!

稲刈りのお手伝いをして
おなかペコペコ...



西区の田んぼで
コウトリを登場!
2マスすすむ

手づくりの
ばかし肥料で
野菜もお米も元気!
1マスすすむ

芋のつるを
きりっぱらにして
まんぷく食べた!
ムギなく食べた!
1マスすすむ

みんなで
夢中になって
さつまいも掘り!
ヘトヘトで
2回休み

せっかく採れた
原木しいたけを
焼きすぎてしまった!
1マスもどる

直径15cmの
おおきな
原木しいたけを収穫!
2マスすすむ



新種のあまい
ブラックベリーの
栽培にチャレンジ!
2マスすすむ



いちご狩りで
ミツバチに遭遇!
びっくりして
1回やすみ



畑コース

みんなで
六甲山を散歩して
リフレッシュ!
1マスすすむ



山コース

朝ごはんには
米粉パンケーキを
食べたよ!
1マスすすむ

栄養たっぷりの
ホエイを
捨ててしまった!
3マスもどる



ちりみり
栄養たっぷり
布引の水を
飲んで休
み1回休み

雨が降って
山から海に
栄養が運ばれたよ!
1マスすすむ

六甲山は
落ち葉のおかげで
豊かな土ができるよ!
1マスすすむ

お野菜の
葉っぱあてクイズに挑戦!
葉っぱあてクイズに挑戦!
間違えて
1マス戻る

FARMERS MARKETで
農家さんと
仲良くなれたよ!
2マスすすむ

12月に
株付けしたわかめが
2月にたくさん収穫できた!
1マスすすむ

神戸のお米に
しらすと海苔を乗せて
しらす丼の完成!
1マスすすむ

須磨海岸でゴミ拾い
ビーチがきれいになっ
たよ!
1マスすすむ

真水が海に
流れてきたよ!
海がびっくりして
1回やすみ

海苔を育てている
網の下に
いろいろなお魚がたっ
さん!
2マスすすむ

ゴール



神戸の美味しいものをたくさん食べて
わたしも神戸ももっと元気に!

たくさん食べてまんぷくだ!

有機農業で
おいしいお米が
できたよ!
1マスすすむ

稲を乾かさず
脱穀して失敗
ふりだしにもどる



毎週
船に乗って
海苔の養殖場へ!
1回休み

トマトづくりに失敗
3マス戻る
葉もの野菜は得意だよ!



西区は
葉もの野菜の産地!
たくさん収穫したよ!
2マスすすむ

酵素風呂に入って
体がポカポカ!
1マスすすむ



牛のフンからつくられた
消化液肥を使うと
おいしいお米や野菜が
育った!
1マスすすむ



チーズを食べて
カルシウムを摂取!
2マスすすむ

チーズとわかめと
じゃこを一緒に
食べよう!

うらも
みてね!!



米ぬか酵素風呂

肥料として使われている米ぬかは、発酵過程で熱が発生します。その発酵熱で体を温める乾式温浴のことを酵素風呂と呼びます。酵素風呂に入ると身体がぽかぽかと温まるだけでなく、デトックス効果も期待できます。

ホエイを食べよう!

チーズを作るときに出る水分のことを「ホエイ」と呼びます。ホエイは捨てられてしまうことが多いですが、実は栄養豊富でおいしく食べられます。皆さんも是非ホエイを活用してみてください!

ヨーグルトの上に
浮いている液体も
「ホエイ」だよ!

消化液肥って知ってる?

消化液肥とは、牛の糞尿からガスを取り除いてつくられた肥料のことです。消化液肥を使用することで、土の中の微生物が増えて土壌の二酸化炭素の吸収量がアップし、その結果土が再構築されて味の濃い立派な野菜ができます。また発生したバイオガスは、燃料として有効活用されています。



手間暇かけてつくられるお米

「米」という漢字は、八十八という数字を表す漢字から成り立っています。「米」をつくるには「八十八の手間」、すなわち煩雑な作業と膨大な仕事量が必要だという意味なのです。文字通り、日本の農家は多くの手間をかけ、心をこめてお米をつくってきました。

たくさんお米を
食べよう!



KOBE

まんぷく豆知識

KOBEまんぷくプロジェクト

令和4年度ノーギョ・ギョギョ・ギョギョーラボラトリーズという取り組みで神戸の農漁業の魅力を発信するため、10月～2月まで活動しました。神戸の「おいしい」をたくさん見つけてまんぷくになりたい!という思いで活動し、神戸の食や農漁業についての学びをすごろくに詰め込みました。

高橋 結香(神戸大学) 中村 響(大阪市立大学) 北条 奈々(神戸電子専門学校)

Instagram



EAT LOCAL KOBE FARMERS MARKET

FARMERS MARKETでは、神戸市内を中心とした生産者さんやお店さんと直接顔を合わせて、おいしいものを買うことができます。神戸の食材をふんだんに使った朝ごはんも食べることができますよ!

KOBEまんぷくプロジェクトでは、お野菜の葉っぱ当てクイズを出題し、子供から大人まで一緒に盛り上がりました。

土曜の朝はちょっとだけ早起きして神戸のおいしいものを見つけに出かけませんか?

EAT LOCAL KOBE



台風がやってくると...

栄養が巻き上げられる

台風で海水をかき混ぜられることで、海全体に栄養が行き渡る効果も。台風も自然の一部として大切な役割を担っているのです。

海水温が下がる

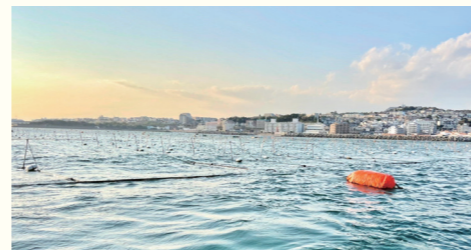
秋に台風が発生すると海面下の冷たい海水と海面の温かい海水がかき混ぜられ、海水温が下がります。そうすると秋の魚が顔を見せてくれたり、海苔の種付けが可能になったりします。春はその逆ですね。

豊かな漁場

神戸の海はミネラルが豊富。その秘密は六甲山から流れてくる雨水にあります。六甲山には広葉樹が多く植えられており、その枯葉が堆積して腐葉土が生まれます。六甲山に降った雨水は腐葉土の中を通過させつつ、土の中のミネラルを川や地下水経由で海に運びます。その結果、豊かな漁場となっているのです。

真水は異物

真水は海の生き物にとっては実は異物。下水処理場で浄化された水が海に流されていますが、そうやって浄化された真水は綺麗すぎて、海の栄養が不足して微生物が減ったり、魚や海藻類が育たなかったりします。現在では、改善に向かっているそうです。



神戸でも地産地消をはじめよう!

安全で新鮮な食材を食べられる、環境負荷が少ないなど地産地消にはメリットがたくさん!

KOBEまんぷくプロジェクトを通じて

何よりも神戸でつくられた食べ物はものすごくおいしい!一旦堅苦しく考えるのはやめて、とにかく神戸の新鮮な食べ物の美味しさを知ってもらいたいです。

私たち消費者は、生産者さんなくして生活することは不可能です。地域の食材を食べることは、生産者さんにも自分たちにも必要な選択だと実感。

神戸は実はとっても豊かな土地で、まだまだ知らない食べ物もたくさん。1人でも多くの方が神戸の農漁業に関心を寄せてくれるといいなと思います。

この「まんぷくすごろく」は
KOBE「にさんがろく」PROJECTの一環として制作されました。



EAT
LOCAL
KOBE