



# 2020年菊池市 地域おこし協力隊 活動報告

---

まちなか創造プランナー  
古閑恵子

# 自己紹介

■古閑恵子 (Megu)  
加工食品診断士 / 菊池市「地域おこし協力隊」

東京生まれ、東京育ち。

**ごはんが嫌い。  
お味噌汁はもっと嫌い。**

わがまま放題に育てられ、3歳頃から  
当時はまだ珍しい酷いアトピー患者となる。小児喘息も併発。  
高校入学と同時に祖父母の家（熊本市）に預けられたことで**和食中心の生活**となる。  
すると・・・、どちらもほぼ治ってしまい、おまけに心も強くなるとという体験を経て、  
食を通して心を健康にする活動を行っている。

**2009年外資系金融機関運用部**

**2010年よりカフェ・レンタルスペース経営&起業コンサルタント**



## ◎加工食品診断士

食品の裏側を読み解く  
スペシャリスト

エネルギーたんぱく質脂質炭水化物ナトリウム				
70kcal	6.8g	4.4g	0.9g	346mg
加熱食肉製品(加熱後包装)				
称	(スライス)			
豚舌、食塩、水あめ、還元水あめ、乳たんぱく、豚コラーゲン、調味料(アミノ酸等)、リン酸、カゼインNa、香料、酸化防止剤(ビタミンC(亜硝酸Na)、香辛料、(原材料の一部に卵)				
容量	36g	賞味期限 表面右下		
方法	要冷蔵(10℃以下で保存)			
告者				



「地域おこし協力隊」  
は何をしているの？

①行政補助業務

・・・10%

②独自規格業務

・・・90%



■ コロナと共に  
始まった菊池暮らし。



人と出会える場は？



菊池市  
新型コロナウイルス感染症  
対策プロジェクト  
第1弾

菊池市民4万8000人のテイクアウトプロジェクト

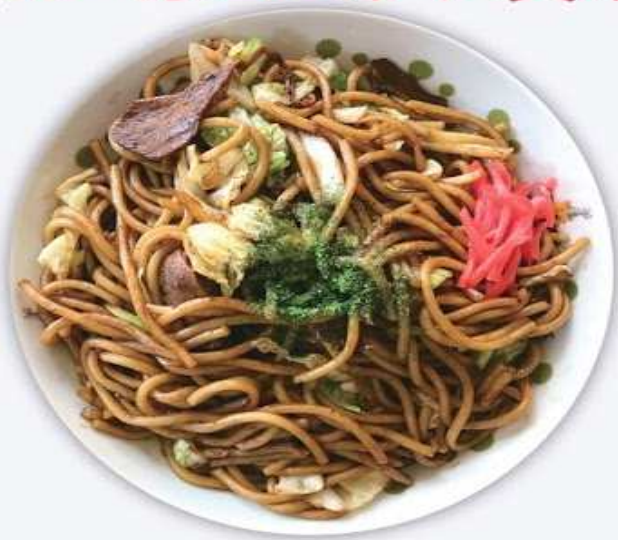


# #菊池エール飯

KIKUCHI TAKEOUT PROJECT

“美味しい”はコロナに負けない。

沸き上がれ、菊池市民。  
出口の見えない、コロナウイルスとの戦いは、  
菊池の飲食店にも、危機をもたらしている。  
あなたが小さい頃から通っているあの店にも。  
あの店のあの味を、今守れるのは、あなただ。  
1人では救うことができないあの店の味も、  
菊池市民4万8000人が集まれば、救うことができる。  
例えば、1人が1食、あの店の味を  
テイクアウトしただけで、4万8000食。  
菊池市民4万8000人のテイクアウトで、  
菊池の“美味しい”が救えるのだ。



立ち上がれ、菊池の料理人達。  
コロナショックで、外食自粛に歯止めがかからない。  
「積極的に店に来てくれ」とは言えないあなた。  
でもあなたは、知っている。  
あなたの飯を食べたくても店にいけないファンがいることを。  
店に呼べないなら、届けばいい。  
美味しい飯を、テイクアウトしてもらえばいい。  
菊池市民4万8000人のエールに応えるのは  
あなたが作る、“美味しい飯”なのだ。  
立ち上がれ、菊池の料理人達。集え、菊池の美味しい飯。  
“美味しい”はコロナに負けない。



持ち帰ろう、菊池の美味しい飯。

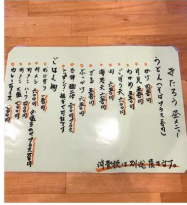


“#菊池エール飯”をつけてSNSに投稿しよう。そこには、あなたの同志達が待っている。

※写真はイメージです。



お持ち帰りができます



# #菊池工-ル飯

めし  
KIKUCHI TAKEOUT PROJECT



お持ち帰りができます



お持ち帰りができます



豚足から揚げ ¥450  
 とりのから揚げ ¥500  
 イカゲソ天ぷら ¥500  
 串10本盛 ¥1100  
 キンpizaごぼろ ¥700  
 もちと明太のピザ ¥700  
 水田ごぼう天ぷら ¥400  
 山海丸焼きヨーケ ¥550  
 和牛しゃんご焼肉 ¥700  
 ウインナー巻巻 ¥200  
 チョリナー巻巻 ¥300  
 プリアアビスステーキ ¥500  
 手作りハンバーグ ¥600  
 生あげ ¥400  
 トースト(ガーリック・明太) ¥450



Delivery Take Out



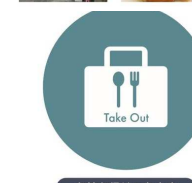
お持ち帰りができます



お持ち帰りができます



お持ち帰りができます



お持ち帰りができます



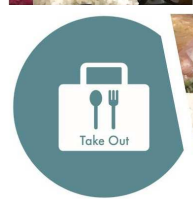
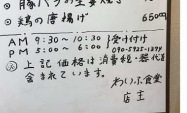
お持ち帰りができます



テイクアウト (メニュー)

- 山芋だけのお好み焼き 750円
- ホルシンのミソ焼き 550円
- だし巻き玉子焼き 450円
- 焼きそば 650円
- 月夜バフの生姜焼き 750円
- 鶏の唐揚げ 650円

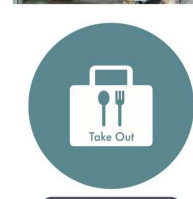
AM 9:30 ~ 10:30 昼付付  
 PM 5:00 ~ 6:00 6時以降1000円  
 ③上記(価格)は消費税、器代別  
 各自お持ち帰り



お持ち帰りができます



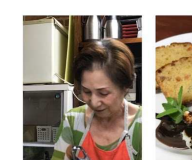
お持ち帰りができます



お持ち帰りができます



お持ち帰りができます

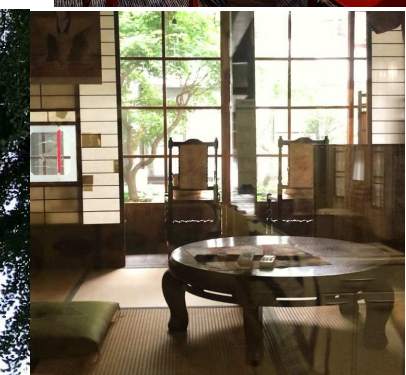
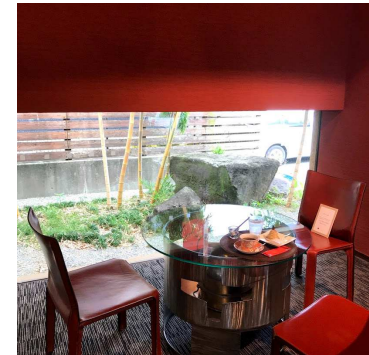


# ■ 閃いた！ リアカー式屋台





# ■ 発掘！まちの レンタルスペース



「知らずに選ぶ」から「知って選ぶ」へ

# 「さしすせそ♪」 添加物講座 プレセミナー

台所を『薬箱』に変身させよう！

■講座5つのメリット

- メリット1 時間にゆとりが生まれます。
- メリット2 自分の判断基準が明確になります。
- メリット3 台所がココロと身体の薬箱に変身！
- メリット4 心が安定し、家族も自分も笑顔に！
- メリット5 "願い"がアツアツ叶っていく！

添加物講座「みりん」体験会 (各6名先着順)  
1月6日(水)・9日(土) 10:00~12:30  
※各日内容は同じです。

会場: ますな屋 菊池市木座1553-3  
参加費: 1,100円 (からだか喜ぶマクロビランチ付き)  
ナビゲーター: 地域おこし協力隊/加工食品診断士 古閑恵子  
問い合わせ: 090-3104-1304 kk.laboplus@gmail.com  
※コロナ対策のため「完全予約制」とさせていただきます。

# ■ さまざまな 調味料講座

美味しい食材に必要なのは  
ほんの少しの  
本物の調味料だけ。

美味しいのは当たり前！  
「季節の仕込みもの」  
が始まります。

えっ!!?こんなに簡単な?  
これなら一生つくれるかも。

手作り調味料があることで・・・  
減らしただけ、茹でただけの  
簡単な料理でも満足できるんです！

9月は「柿の葉庵」の青い柑橘で  
「柑橘胡椒」を作ります。  
※あるもの「味噌」などで、簡単にふんわりサラサラと仕上げます。  
※調味料の使いかたもご紹介させていただきます。(授業料別)

10月は「ポン酢」、11月は「えごま油揚げ」の予定です。

開催日時: 9月23日・22日 (10:00~12:100)  
定員: 完全予約制 各8名  
参加費: 1,000円 (オンラインコースも  
相模原1歳お持ち帰り)  
追加1,300円であります。申込前にお伝えください。  
場所: 柿の葉庵 菊池市南井1283  
※会場へのお問い合わせはなるべくお伝えください。

菊池市地域おこし協力隊/加工食品診断士 古閑恵子  
お問い合わせ: KK.LABOPLUS@gmail.com  
090-3104-1304

LINEからのご予約

2020.11.23.Mon.10:00~

id:megumi\_0529

## 季節の仕込みもの "和ハーブ七味唐辛子"

美味しい食材に必要なのは  
ほんの少しの  
本物の調味料だけ。

追加工催  
決定!

まるで自分のお薬を処方するかの如く  
ご自身にピッタリな調味料を手作りする  
「季節の仕込みモノ」。

今回はクローモ、トウモロコシ、和ハーブを含め  
12種類の材料から選んで7種類の唐辛子を作ります。  
処方方法は追加お伝えしますので、  
楽しみにしてください。

DATE:11.23日(月)10:00~13:00  
定員:18名 高年者特設  
参加費:1,000円(2名以上コース  
※お一人づつお持ち帰り)  
会場: 柿の葉庵  
※会場へのお問い合わせはなるべくお伝えください。  
ナビゲーター: 古閑恵子 加工食品診断士  
申し込み: KK.LABOPLUS@gmail.com  
090-3104-1304 LINEが便利です

## 季節の仕込みモノ Vol.3

美味しい食材に必要なのは  
ほんの少しの  
本物の調味料だけ。

お申し込みは  
先着順!

### "新月・満月" 柑橘ポン酢

May this day bring you good luck!

手作り調味料があると・・・  
減らしただけ、茹でただけの  
簡単な料理でも満足できるんです。

「飯沼の白ポン酢」  
もご紹介させて  
いただきます。

LINEが「かんたん」LINEです!

日程: 1月16日(土) 14:00~16:30  
定員: 各回10名完全予約制(先着順)  
参加費: 2,000円(ポン酢1歳者持ち帰り)  
会場: 大光寺 山崎市成木町東民1659-1  
※会場へのお問い合わせはなるべくお伝えください。  
問い合わせ・お申し込み:  
090-3104-1304 kk.laboplus@gmail.com  
くらしのアトリエからご注文 / 加工食品診断士 古閑恵子

2020.12.08 TUE. 14:00 KICK OFF!!!

## 季節の仕込みものVOL.4 "手前味噌"麦

材料は、大豆・麦糝・塩の3つ!

美味しい食材に必要なのは  
ほんの少しの本物の調味料。

菊池の農家に代々伝わる  
秘伝のレシピで手前味噌作りを開催します。  
初めての方、また、過去に失敗体験のある方も  
お見逃しなく!  
このレシピは一生の宝物となるかもしれません。

日程: 12月8日(火) 14:00~16:30  
参加費: 1,100円 (お一人様2歳強お持ち帰り & 秘伝レシピ付き)  
定員: 先着順15名様  
会場: 水迫里山の家 菊池市原2931  
※会場へのお問い合わせはなるべくお伝えください。  
講師: 農家民宿清水川 米村敬子  
持ち物: エプロン・髪を覆うもの・お手拭き・筆記用具  
ナビゲーター: 地域おこし協力隊 古閑  
問合せ・申込み: 090-3104-1301 - KK.laboplus@gmail.com

## "ごま油"絞りから 始める "玄米" 韓国海苔巻き

## 季節の仕込みものVol.5 恵方巻き

2021.2.2 (火)  
あれ?? 海苔巻きを学びに  
来ただけなのに・・・

油から手絞り! 玄米の韓国海苔巻きを作りましょう。

定員6名先着順! 完全予約制です!

時間: 3:10:00~12:30 3:400~16:30  
場所: キョクエ2 3階 菊池市南井872  
料金: 500円 (2名1,300円)  
(講師・料理教室・講師の体験・海苔巻きお持ち帰り付)

問い合わせ・お申込み:  
地域おこし協力隊/加工食品診断士  
古閑恵子 090-3104-1304  
kk.laboplus@gmail.com

タモリ倶楽部で大絶賛!  
電動搾油機「シボラス」で  
搾り立て  
ごま油体験!

昔、どこでも「生鮮食品」だった油は、  
ある時から「加工食品」となっていました。  
どうしてそんなことになったの～?  
そんなお話をさせていただきつつ、  
ご自身で好みの「ごま」を選ぶところから始めましょう。  
金・黒・白 有機? 無農薬?

日程: 2月5日(金) 13:00~16:00  
会場: 雑草から 菊池市西寺1703-1  
参加費: ごま代+搾油100円※搾油機持参時 予約優先  
※別途、クリーニング代(数量限定500円)のご用意もございます。  
問い合わせ・お申込み:  
地域おこし協力隊/加工食品診断士 古閑恵子  
KK.LABOPLUS@gmail.com / 090-3104-1304  
※会場へのお問い合わせはお伝えください。

LINEが「かんたん」LINE  
お申込み

2021.2.15 MON. 9:00 KICK OFF!!!

## 季節の仕込みものスペシャル "寒仕込み" 手前味噌"玄米糎"

美味しい食材に必要なのは  
ほんの少しの本物の調味料。  
材料全て(大豆・糎・塩)にこだわります!

こだわり抜いた国産食材で  
これさえあればいい!  
そう思える"寒仕込み"手前みそ作りましょう。

日本で唯一の産付糎(玄米)を資源に使い、  
自然栽培の国産在来種大豆と天日塩を合わせて  
美味しいお味噌を作ります。  
※今回は、お伝えしているようによほど「寒仕込み」  
したい方はお申し込みください。お申し込みが満員になると、  
お見逃しください!

日程: 2月15日(月) 9:00~12:00 13:00~16:00  
参加費: 実費 (2キロ推定2,200円) + かんたんLINE付き)  
定員: 10キロになり次第締め切り。  
会場: 水迫里山の家 菊池市原2931  
※会場へのお問い合わせはなるべくお伝えください。  
持ち物: エプロン・髪を覆うもの・お手拭き・筆記用具  
ナビゲーター: 地域おこし協力隊 古閑  
問合せ・申込み: 090-3104-1301 - KK.laboplus@gmail.com

# ■ 今後の取り組みについて

## “きくち大学”の設立！

参考にしたのは、アメリカのコミュニティ・カレッジ。

👉学費が安く、入学難易度も低く設定されている。

- キャンパスは？ まちの全て。
- 誰が学ぶ？ 市民の皆様に限ることなく、どなたでも。
- 誰が教える？ 教えたい・伝えたいことがあればどなたでも。 **お子様もウェルカム！**
- カリキュラムは？ のんびりしたものからマニアックなもの、アウトドアからインドアまで頭を動かすものだけでなく体を動かすものも学べる。
- 参加費は？ 各教授が決める。



# ■ 最長3年という 協力隊“任期”について



“3年なんて  
あっという間だよ”

“任期終了後は  
どうするの？”

