

RideEat

Kamisu

ライドイート
自転車と食で神栖を楽しむ
自転車で移動して地のものを味わう。
そうすることで、その土地のことを
深く感じることができるんじゃないか？
ライドイート
RIDEat Kamisuはそんな考えで生まれた。
塩サバをグリルして、クロワッサンに挟んで、
いただきます
bon appétit!



Day 1

DATE **March 18, 2021**

WEATHER **Cloudy**

「自転車屋台でサバサンドをつくらしたら楽しいし、絵になるんじゃない?」神栖市役所政策企画課、パシフィックコンサルタンツの自転車活用推進メンバー、筑波大生が、神栖市での自転車活用推進のイメージを共有するワークショップで出たアイデアだ。そのアイデアを実現するために、トラックにカーゴバイク(貨物用自転車)を積み込みざ神栖へ。食材調達、調理、もちろん食べるところまで自転車でやってみよう!という企画がスタートした。

初日は食材の仕込みやキャンプの準備であっという間に時間が過ぎていった。火を囲んで夕食をとり、持参したマシュマロを焼くことも忘れて眠りについた。



津久文水産で塩サバを購入 上下:津久文水産独自の製法「鯖山漬け吊り干」 下中:伝統のつけ汁を混ぜる津久浦社長 下右:輪切りのグリルがオススメ。表面を軽く炙って薄く削いで食べるのも◎
津久文水産 神栖市波崎8951-1 ☎ 0479-44-0800

波崎漁港(上),常陸川水門前(下)を通過して日川浜オートキャンプ場へ戻る。神栖は大きい!



レンタサイクルでBianchiのミニベロを借りる
鹿島セントラルホテル
神栖市大野原4-7-11 ☎ 0299-95-5511
茨城県広域レンタサイクル予約サイト
<https://www.ringringroad.com/rentalcycle/>



野菜調達チームはオランダ製のカーゴバイク「バックフィーツ」で八百屋さんへ。旬の野菜とレモンを購入。
丸屋青果 神栖市神栖1-5-1 ☎ 0299-92-0355



壁画と風車が織りなす海岸線の景色をみながら、サバ調達チームは波崎へ。
1000人画廊/ウィンドパワーかみす 神栖市南浜



すぐにゴロゴロできるグランピングサイト。晩ごはんは、鯖山漬け吊り干のグリルと大鍋でつくる菜花の Pasta。
神栖市営日川浜オートキャンプ場 神栖市日川2036-124 ☎ 0299-97-0567

Day 2

DATE **March 19, 2021**

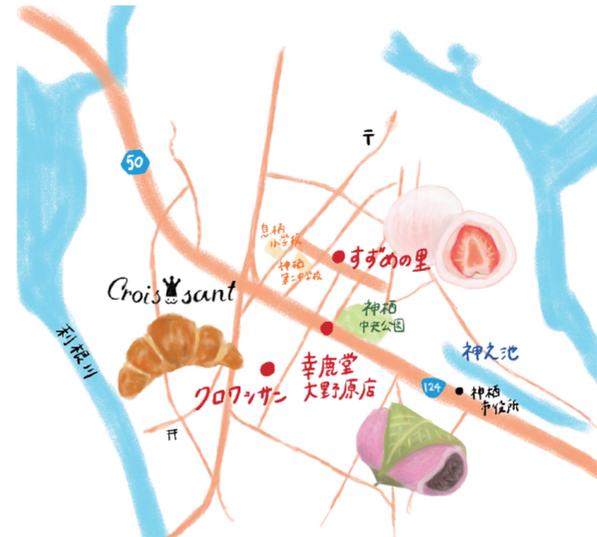
WEATHER **Rainy/Sunny**

眠い目を擦りながら、早朝の街を自転車で走る。パン屋さんでクロワッサンを購入。混みはじめたクルマの列を横目に見ながらキャンプ場へ戻る。塩サバを直火でグリルしてサンドイッチをつくる(P8にレシピ)。思ったより洋風に仕上がった。ケイパとサバの相性が良い。

午後は、自転車で市内を散策しながら和菓子屋さんを探した。お菓子を食べながら中央公園でのんびり過ごす。3月の風はまだ冷たかった。



左:カーゴバイクの天板が調理にちょうど良い高さ。 右:クロワッサンバージョンのサバサンド。クロワッサンの甘みとサバの塩気がベストマッチ。



中央公園でのんびり。子どもたちはカーゴバイクに興味津々。
かみす防災アリーナ/中央公園 神栖市木崎1219-7 ☎ 0299-77-5400



朝5時から開いているあたたかくノスタルジックな雰囲気のパン屋さん。サンドイッチ用のクロワッサンと、すぐ食べられる菓子パンを購入。
クロワッサン 神栖市神栖2-16-4994-207 ☎ 0299-77-9733



すずめの里
和モダンの佇まいとフレンドリーな店員さんに癒やされた。旬のいちご大福はとっもジュシー!
神栖市神栖2-16-4994-207 ☎ 0299-77-9733

幸鹿堂大野原店
春らしい桜餅や草餅をチョイス。名物のメロンパンは売り切れた...次回もっと早い時間に行きたい。
神栖市大野原3-2-1 ☎ 0299-92-5150



自転車で街を散策しながらお菓子屋さんを探す。

RidEat

私のKamisu

工場一空。風車—海岸線。
大きな風景の中、自転車漕いだ。
参加した学生たちが神栖の印象を綴る。



風を感じる場所

以前ブランディングデザイン演習という授業で、神栖の自転車活用推進のビジュアルを制作した。当時はコロナの影響で現地調査を断念したので、今回が初めての神栖訪問だった。実際に訪れてみて、想像以上に整備されているなと驚いた。道が広く綺麗で、自転車で走りやすい。気持ちよく風をきかれた。アイコンを神栖の「風」をモチーフに作っていたので、ピッタリ！みんなからおいしいと聞いたり見たりしていたサバ、めちやくちやおいしかった。夜に焼いたのはもちろん、サンドイッチも！ちょっとつぶれたクロワッサンに食材を詰め込んだ感じも、完璧すぎない日常っぽさが良かった。津久文水産では、サバの内臓をとるところを見せてもらった。見た目ではウワってなっただけけれど、サバに全身全霊を注いで日々を過ごす社長さんのお話を聞いていたら、血も違って見えた気がした。街の感じが、地元（浜松）にちょっと似ていたかも。茨城県で似たような街並みを見ることになると思っていたので、驚きと懐かしさを感じた。今度は晴れた日に自転車で走りたい！（伊藤菜葉）



左：ブランディング演習で開発されたサコッシュ。風に乗って走る自転車がモチーフ。
右：サコッシュと共通のモチーフが使われたパンフレットの表紙。



漕ぎ出しが軽いと自転車が楽しい！

道路がフラットで坂が少ないので、とても自転車が漕ぎやすかった。私は普段ママチャリに乗っているが、レンタサイクルで借りたミニベロに乗ってみたら、漕ぎ出しの軽さや加速に感動して、普段より自転車を漕ぐことが楽しく感じられた。ママチャリにしか乗ったことがない人や、普段自転車に乗らない人はぜひ一度レンタサイクルを利用して自転車の魅力を体感してほしい。神栖は背の高い建物が少なく、太陽の光や風を感じながら走行することができるため、車よりも気持ちよく健康的に移動できると思う。海沿いの道を通れば、海や風車を横目に移動できるのも魅力的で羨ましい。また、自転車で調達した材料で作ったサバサンドが想像以上に美味しくて感動した。美味しいものを食べて自転車を漕ぐと心も身体も健康的になった気がする。（和田すみれ）



育った町が少し違って見えた

私は波崎の出身で、高校卒業まで神栖に住んでいた。神栖エリアは、自転車に乗って回れる距離にお店がたくさんあって、自転車推進の効果がすぐに現れそうだなと思った。改めてマップをみるとこんなお店があったんだという発見も多かった。波崎はその点少し難しいが、レンズを通して見た漁港の風景はかなり良かった。ロケハンの時にクルマを使わず、自転車で移動していたら、さらに発見があっただろう。私は、サバは銚子が有名という認識で、かつ、地元ではお馴染みすぎて意識して食べていなかった（地元の友人に聞いても同意見）。サバサンドを推すことで、地元の人にも新しい発見がありそう。（玉木希未）



荷物を積んでパパッと買い物

広い海と青い空を横目に、「風」を感じながら自転車で走り抜くのがとても気持ちよかったです。海はやっぱり新鮮で、自転車の乗り心地が最高によかったです。私は普段ママチャリで、神栖市を訪れて初めてカーゴバイクに乗りました。乗りこなせるかな？という不安もありましたが、少し走って慣れるととても楽しい！荷物を積んでパパッと買い物、広い公園や風の気持ちいい場所で一息つく。そんな、自転車のある神栖の楽しみ方を体験することができました。今回訪れたお店や出会った方々は皆さんとても温かく、実際に訪れてみて発見した魅力もたくさんありました。そして街の中を自転車で移動しながら、ここ気になるというお店をいくつか見かけてワクワクしました。今回訪れた場所だけでなく、まだまだ探索できる場所がたくさんあると感じました。（照屋明花）



ピーマンソフトはほんとうにピーマンの味がした

日川浜でのキャンプは初めての体験でした。夜つくったパスタとサバもおいしかった。みなで焚き火を囲む時の雰囲気も最高！本当にステキすぎた。サバサンド、本当においしかった。普段もカフェとかで食べたので、神栖市内のカフェのどなたか、商品化お願いします！カーゴバイクが屋台みたいでカッコいい。おしゃれな写真が撮れたと思う。ピーマンソフトは本当にピーマンの味がした。想像以上においしいので、これも全国で食べられるようにしてほしい。カメラ担当として、撮影技術を磨く絶好の機会でした。キャンプ場にいる時も、防災アリーナも、自転車で移動中も、全部楽しかったです。良い思い出になりました。こんどはキャンプ場でマッシュマロ焼きたい！（胡越）



自転車でお店を探すのが楽しい

コロナ禍で大々的にイベント化できなかったが、防災アリーナの中央公園で地元の子供がカーゴバイクに興味を持って寄ってきてくれたので、交流ができた。カーゴバイクがアイキャッチになり、自然と人を引きつけるのだ。そんな自転車で訪れたのが和菓子屋のすずめ里である。車だと素通りしてしまうかも知れない出会いがあった。和菓子屋さんのお話のなかで神栖はサバの名所だとは知っているけれど、サバサンドを食べたことないと言っていたのが印象的だった。サバサンドや自転車に興味を持ってくれたのも嬉しかった。次に神栖を訪れる時はもっと自転車で使って移動して、車では見つけれないお店を見つけてみたい。神栖は段差が少なく自転車が漕ぎやすくてストレスがない、もっともっと自転車を活用できるまちだと思う。（浜野那緒）



小さなカメラの中で永遠の瞬間として記録された

RIDEat Kamisuのカメラマンとして短い二日間を過ごした。観光客のように、強欲に目にした全ての光景をカメラに収めたいと思った。回転する風車、忙しく働く工場、快走する自転車、走り回る子供たち、打ち付ける大波。小さなカメラの中で永遠の瞬間として記録された。私のSNSをみた中国の友人たちから、神栖への好奇心と憧れの気持ちが伝わるコメントが届いた。「面白い場所だね」「日本のどこにあるんだ？」「貨物用自転車カッコいい！」「サバサンド、マジ美味そう……」「日本に行きたいな〜」レンズを通して神栖の魅力を感じ取れたこと、またそれを伝えられたことが何よりの収穫だった。（王旭驊）



レンタサイクルをきっかけに知る自転車の魅力

松が生えている雑木林や松の苗が植えられている畑を初めて見たので新鮮だった。海に近い場所ならではの景色だった。レンタサイクルはとても快適だった。ビアンキのミニベロは女性でも乗りやすく、スタイルも良かった。大通りの歩道は幅が広く平滑で走りやすいので、多少距離があっても疲れずに目的地まで行けたと思った。また、セントラルホテルの中にはお土産屋さんも入っていて、観光客も楽しめそうだった。ただし、自転車レンタルについてホテルのフロントで伝えたところ、はじめ通じなかったのも、あまり情報共有されていないのかな？と思った。わかりやすく周知できれば、もっとたくさんの人が利用して、自転車の魅力が伝えられると思う。（大村美桜）

RidEat



2016年10月23日、竈プロジェクト主催の「RICE COOKER RIDE」に参加するためにOverlook Parkに集まってきたポートランドのサイクリストたち。原先生、小竹さんの姿も。 Photo: Mike Cobb

ぼくらが自転車にのる理由

OBで食の仕事に携わり毎日自転車通勤している小竹拓真さんと、食と自転車を愛する筑波大学芸術系原忠信先生。

生活に自転車を活かす秘訣はあるのでしょうか。海外の自転車事情にも詳しいおふたりにお話を伺いました。

Interviewer: Nao Hamano, Yue Hu

自転車は日常のツール。

普段どんな自転車に乗ってますか？

原 いろいろ持っているんだけど、1番乗っているのはカーゴバイク。オレンジ色のブリット (BULLITT)。前側の荷台に150kg載せられる。最近ではクロモリパイプを溶接して作った水色の自転車。これも前に荷台がついている。神栖で使ったのもこれです。

小竹 僕は普通のクロスバイクをカスタマイズして荷物を載せられるようになってる。エクストラサイクル (XTRACYCLE) というロングテールに乗っています。袋がついているからそこに荷物を入れられるし、天板も木だから2人乗りできたり。3人乗りもできる。笑

どうして自転車をカスタマイズするんですか？

小竹 僕は大学時代トライアスロン部だったから、ロードバイクの練習をしていて。そこで自転車の楽しさに気づいた。それから原先生の活動にも参加するようになり。

原 「竈プロジェクト」だね。小竹にはいつもカーゴバイクで重い荷物を運んでもらっていた。

小竹 喜んでやってきました。それで荷物を運べる自転車の便利さを知った。日本でカーゴバイクは一般的ではないので、今はカスタマイズしたものに乗っています。

小竹さんはミラノやミュンヘン、原先生はアメリカに住んでいましたよね。海外でも自転車は使っていましたか？

小竹 ミラノは石畳が多くて徒歩圏内でなんでも済ませていた。ミュンヘンはフラットな街で移動には自転車とスケボーをよく使っていた。

原 海外だとスケボーやキックボードは自転車と同じ位置づけだね。ポートランド市の交通局に「アクティブトランスポートーション」という部署がある。walk (歩き), bike (自転車), skate (スケートボード/インラインスケート), scoot (キックボード) の4種類がそれにあたる。自転車道をスケボーやローラーブレードの人がシャワーって通ってる。

日本では危ない遊びだとみなされているけど。

小竹 「スケートボード禁止」の看板を見ると、認識の差を感じてしまう。禁止されてしまっちは…。

海外では自転車やスケボーに対する意識が違うんですね

小竹 日常のツールだね。近所のマーケットまでスケボー、図書館なら自転車。みんな自然に使い分けていたと思う。

原 アメリカはすごいクルマ社会だったけど、初めクルマを持ってなかったから日本から持っていたクロモリの古いマウンテンバイクで学校や会社に通った。歩道を走っていたら「車道を走れ」って怒られた。そういえば子供しか歩道を走っていない。笑

小竹 でも車道を堂々と走れるから居心地がいい。クルマに対してこっちに曲がるよって、手信号でアピールしてコミュニケーションとりながら楽しく走っている。

今もよく自転車を使われていますよね

小竹 今は職場までそんなに遠くないし、とにかく維持費がかからない。晴れた日は最高に気持ちがいい。あとは愛着かな。変わった自転車乗ってるので、遠くからでも自分だとわかるらしい。知らない人に声をかけられることもある。笑

原 自分は仕事で「つくば霞ヶ浦りんりんロード」のサインや茨城県内の長距離ルートのサインなどをデザインしています。RIDEatのきっかけも、僕が「神栖市自転車活用推進計画」の策定委員だったことから。元々はMTB好きないちユーザーだったんだけど、いつの間にか積極的に自転車を勧める立場になっていった。

小竹 僕も元々はスポーツとして自転車に乗っていたけど、今は生活の一部。竈プロジェクトの一環でポートランドで参加した「Disaster Relief Trials (DRT)」という災害を想定した自転車レースへの出場で大きく価値観が変わった。

原 マグニチュードの地震で、街の真ん中を流れるウィラメット川にかかる7本の橋が通れなくなって自動車は使えないシナリオ。バス・トラム、自転車・歩行者しか通れない

ティルクム橋だけを使って物資をチェックポイントに届ける。

約50kgの荷物を積んで30マイル(約48km) 走る。

小竹 ペール缶3本分の水 (約60リットル)、段ボール箱などの他に、壊れやすい医療物資にみたてた卵を3つ持たされる。1つ割ってしまうと10分のペナルティになる。被災地では自動車よりも日頃から乗ってる自転車の方が有用になりうるってことを市民に示すレースでもある。

一緒に自転車に乗って育まれるコミュニティ。

日本でもできたら楽しいですよ

原 ぜひ実現したい。ポートランドのDRTは、街中の自転車レーンや自転車道を使って週末にやってるんだけど、日本だと許可をとってしっかり交通規制しないとイケないのでハードルが高い。

小竹 ポートランドをはじめ、自転車フレンドリーな都市には自転車に対する許容力がありますね。

原 市の防災局の方がDRTの運営ボランティアに加わっていた。Tシャツにスポンサーとして市のロゴが入っていた。

小竹 レースも良かったけれど、さらに良かったのがレースを通じて友達ができたこと。自分もレースの後でアローンとTシャツを交換した。本当にに声をかけられるために備えている。土砂崩れでクルマが通れない時、じゃあ自転車で行こうってなれるかどうか。普段から自転車を使いこなしていればかなり大きな荷物を運べるのがわかっているし、時間の感覚も養われている。仲間との信頼も築けている。そういう意味でも普段から自転車に乗ってるって大事だと感じた。

ローカーからノーカーへ。

小竹 DRT主催者のマイク・コブが言っていた「ローカーから、ノーカーへ」って言葉が印象的だった。クルマに乗る機会をだんだん減らして、最後はクルマなしで生活する。マイクは何年か前にクルマを手放したと言っていた。

原 実は、僕もいよいよクルマを手放すんだ。

小竹 ようやくですね。遅いですよ。笑



小竹拓真 (こたけたくま)

a good day Co.主催

1994年千葉県生まれ。2016年筑波大学芸術専門学群卒業。酒造会社、レストラン等での実務経験の後、レジエンスをコンセプトに起えたおにぎり汁一菜を提供する朝ごはん屋「a good day, Co.」を大学近隣で開店。コロナウィルスの影響で閉店を余儀なくされる。国内有数の自然派ワインインポーターにて修行を続け、新たな展開に向けて想いを巡らせている。

Photo: Yue Hu



食・防災・コミュニティがテーマの活動「竈プロジェクト」。自作の竈を自転車で運び、さまざまな場所で米を炊く。 Photo: Hiroshi Shiiki



災害を想定したレース「DRT」で約60リットルの水を運ぶ小竹氏。ポートランド市セルウッド地区にて。 Photo: Kelly Stangle



自転車優先道路「fietsstraat」の標識を指差すユトレヒト大学のBottenburg教授。「auto te gast」は「クルマはゲスト」という意味。 Photo: Shimpei Umeda

災害時役に立ち、健康に良く、低炭素社会・ヒューマンスケールなまちづくりに貢献する。

原 自転車は災害時役に立つだけでなく、健康にも良いしね。街づくりにもメリットが多い。クルマのための広い道路や駐車場を減らせると、歩道を広くできて緑が増やせたり、人間のためのスペースを作れる。二酸化炭素の排出も減らせるから、低炭素社会に貢献する。空気も良くなる。

小竹 あとはいい店があった時、気軽にふらっと寄れたりとか。スケールが人間大になる。

原 コペンハーゲンやアムステルダムで自転車に乗っていたときに目があった人がスマイルしてくれてハッとしたことがあった。登山中にすれ違うとき挨拶するみたいに。

小竹 街がハッピーになりますね。

RIDEatを実施して、神栖市についてどう感じましたか？

原 中央公園の芝生でゴロゴロしたり和菓子を食べていたとき、お子さんを連れたお母さんが話しかけてくれた。神栖の方はオープンでフレンドリーだと感じた。

小竹 常陸利根川沿いのサイクリングロードや海沿いの道はロードバイクで快適に長く走るのに向いている。だけど、街が大きいから生活のために自転車に乗るイメージが湧きにくかった。やはりクルマのイメージが強い。

原 クルマは時間帯によってすごく渋滞するから、通勤や買い物に自転車の機動力が活かせるんじゃないかな。

小竹 車道が綺麗で自転車は走りやすいですし。

自転車でサーフィンに行こう！

神栖は海沿いに大きな風車があって気持ちよかったですね

小竹 日川浜オートキャンプ場に泊まったんだけど、風車の機会をだんだん減らして、砂浜の雰囲気もすごく良かった。夏、自転車で浜辺に行ってもそのまま海に入ったら楽しそう。濡れても自転車で帰るうちに水着も乾く。

原 カリフォルニアみたいにサーフボードを運ぶアタッチメ

ントをつけた自転車を見かけるようになってカッコいいね。

現実には神栖で自転車に乗っている人が少ないと感じました。自転車が活用されるためにはどうしたらいいですか？

小竹 日本だと車道を走っていると車からの圧がある。道も狭い。

原 オランダやドイツには自転車優先になってる街路がある。それが神栖にあれば渋滞するクルマの代わりに自転車通勤する人が増えるんじゃないかな。日本にはまだないインフラだから「日本初」みたいなアピールもできる。

小竹 慣れるとめっちゃ便利ですよ、自転車。クルマやバスより速く目的地に着けることも多い。

原 RIDEatでやったみたいに、自転車に乗って出かけるのが楽しいというカルチャーが根付くと良いね。たくさんご飯を食べても自転車に乗れば罪悪感がない。

小竹 いろいろな場所でやってみたいです。RIDEat。

自転車は楽しい！って感じて欲しい。自転車が增えればクルマも走りやすくなる。

私は神栖市のレンタサイクルをどんどん利用してほしいと思いました

小竹 台数を増やすとか、いろんなところで借りては乗り捨てて、ができるといいね。ヨーロッパのシェアサイクルみたいに。

原 自転車の魅力を知ってもらって、クルマから自転車に乗り換える人が増えたら渋滞も減ってクルマも走りやすくなる。自転車って乗る人のためだけじゃなく街全体にとっいていい。

小竹 自転車は楽しい！って感じて欲しい。

原 ポートランドの友人が自転車は「free fun」だって言っていた。お金がかからないという意味の「free」もあるけれど、パッと乗り降りできて行きたいところに自由に行ける感じも「free」。

小竹 自由に楽しい自転車の魅力に気づききっかけとして、この冊子が役立ってくれたら嬉しいです。サバサンド、流行らせたい。また遊びに来ます！

1 デンマーク製の前に荷物を乗せるロングジョイントタイプのカーゴバイク。剛性の高いアルミフレームを採用している。 <https://www.larryvsharry.com/>

2 サンライズサイクル高井悠氏指導のもとに製作。 <http://www.sunrise-cycles.com/>

3 カリフォルニア州オークランドのカーゴバイクメーカー。カスタマイズ用のキット「FREERADICAL」を販売している。 <https://www.xtracycle.com/>

4 防災意識の向上とコミュニティ構築を目的に自転車で竈を運び、いろいろな場所で米を炊く社会活動。 <https://www.kamadoproject.com/>

5 Active Transportation & Safety <https://www.portland.gov/transportation/walking-biking-transit-safety>

6 Disaster Relief Trials (DRT) : <https://disasterrelieftrials.com/>

7 Tilikum Crossing は、クルマではなく人間を運ぶための橋「トランジットブリッジ」として設計された。バス・路面電車・サイクリスト・歩行者が通行できる。

<https://trimet.org/tilikum/>

8 Aaron Flores 氏。自転車の情報を発信する「Sprocket Podcast」を主催する自転車活動家。 <https://sprocketpodcast.blubrry.com/>

9 たとえばこのリンクのような製品。 <https://www.surfertoday.com/surfing/the-best-surfboard-bike-racks-in-the-world>

10 オランダ: fietsstraat, ドイツ: fahradstraße, 北米: bicycle boulevard など、

直訳すると自転車通り。神栖市自転車活用推進計画 P44 を参照。

11 自転車は5km圏の都市内移動において、他のどの交通手段よりも所要時間が短い。神栖市自転車活用推進計画P21 図3-3「交通手段の移動距離と所要時間の関係」(出典: 新たな自転車利用環境のあり方を考える懇談会 国土交通省)

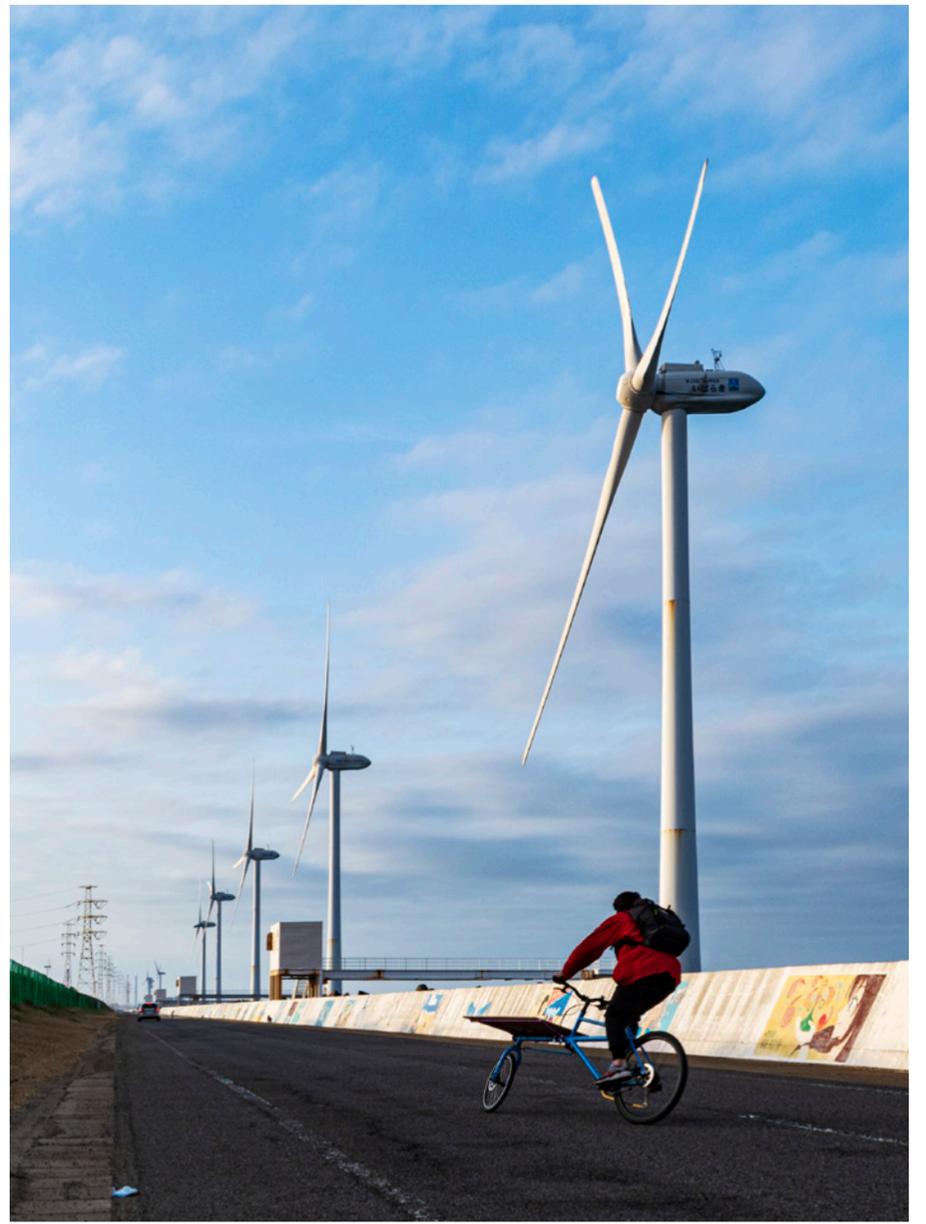
12 つくば霞ヶ浦りんりんロード活用推進協議会広域レンタサイクル <https://www.ringringroad.com/rentalcycle/>

13 自転車映画の映画祭「Filmed by Bike」創設者 Ayleen Crotty 氏とポートランドのハンドメイドカーゴバイク「Metrofiets」創設者 Phil Ross 氏の言葉。「Filmed by Bike」はまさに bike fun イベントだ。 <https://filmedbybike.org/>

RidEat

Ride

自転車に乗る。自転車を漕ぐ。
モビリティであり、スポーツでもある。
一緒にRIDEしたらすぐ友達になれる。
FUN!



サバサンドレシピ

クロワッサンバージョン。(トルコではバゲットを使うそうです)

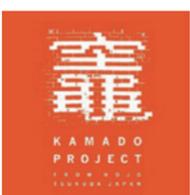
材料1人分	
塩サバ	半身(三枚におろしたもの)
クロワッサン	1個
トマト	中スライス 2枚
玉ネギ	適量(スライスして水に晒す)
レタス	1-2枚
ケイパー	5-6粒
ディル	1本
オリーブオイル	適量
マヨネーズ	適量
レモン	1/8個

1. サバの骨抜きをし、丁寧水気を拭き取り、グリルで焼く
2. クロワッサンに包丁で切れ目を入れ、オープンで温める。マヨネーズをたっぷり塗る
3. レタス、オニオンスライス、塩サバ、トマトの順にはさみ、サンドイッチをつくる
4. ケイパーとディルをかざり、オリーブオイルとレモン汁を振りかける(ディルは無くても大丈夫です)



Eat

食べること。
人間活動の根幹。
人が集まりコミュニティが生まれる。
FUN!



本冊子は「神栖まちづくり推進事業受託研究」の助成を受けて製作されました
発行 筑波大学 芸術系 原研究室 PLAY RESILIENCE Lab. 電プロジェクト 調理指導・
スタイリング 小竹拓真 a good day Co. デザイン・編集統括 原忠信 デザイン・
編集・写真 王旭暉, 大村美桜, 玉木希未, 石井野絵, 伊藤菜, 照屋明花, 浜野那
緒, 和田すみれ, 胡越 Special Thanks 神栖市役所 企画部 政策企画課, パシ
フィックコンサルタンツ, 神栖市立日川浜オートキャンプ場, 神栖防災アリーナ,
クロワッサン, 津久文水産, 幸鹿堂, すずめの里, 木曾漆器青年部(かしだしっき)