

今週のお野菜

こんなふうたに  
料理(ました)vol.

『Junkan 農園の元気でパワフルな野菜は、野菜そのものがい  
いしいからシンプル料理で大丈夫なのです!』 byさとみ

ごぼうと牛肉の炒め物

- ① ごぼうは斜め薄切りしてから千切り(水にさらさない)。牛肉は(切り落としで良い)ざく切り。軽く塩こしょうする。
- ② フライパンを熱して、ごま油を少し多めにひく。ごぼうを入れて、中～中強火でていねいにいためる。(においをかいで、あくの匂いが甘い匂いになるまで、こげないように炒める。)皿に一旦あげる。
- ③ フライパンにごま油(牛脂もあれば)を熱して、牛肉を炒める。火が通ったら、炒めたごぼうを戻し入れて塩と黒こしょうで味付けする。仕上げに極細にした千切り生姜をまぶし入れる。皿に盛る。

帆立缶と短冊大根の鍋 \* ツナ缶でも OK

- ① だしは、水に昆布を入れて 30 分以上したら弱火でゆっくりうまみを引き出す(沸騰させない程度に熱する)
- ② 洗った大根をたて半分にして、長いままピーラーかスライサーで長い短冊の薄切りにしておく。(どっさり)
- ③ だし汁の中に帆立の水煮缶を汁ごと入れる。塩で味を調える。
- ④ 鍋に大根を入れて、ふたをして火を通す。(好みの具も入れてよいです)
- ⑤ お好みで柚ポン酢、ごまだれ、辛い韓国風のたれなどで食べる。(久野・大塚さとみ)

☆「大豆の会」より味噌作り参加者募集のお知らせ☆

今年も味噌作りを行ないます。大豆栽培に参加されなかつた方で味噌作りを希望される方を 10 人程度受け付けます。(麴作りと味噌の仕込みの両方に参加可能な方のみとします。)

【日程】

◇麴の仕込み

2 升のお米に麴菌を仕込み、持ち帰り各自で保温、発酵の手助けをして 2 日間ほどで完成させます。

- ① 1 月 24 日(木) 小田原久野の笹村さん宅 又は
- ② 1 月 26 日(土) 大井町「ブルーベリーガーデン 旭」

①②のいずれかに参加(2-3 時間)してください。

◇味噌の仕込み

2 月 2 日(土) 準備作業(大釜の移動・設営、大豆の洗浄・浸水など) 一 半 日 程 度 を 予 定

2 月 3 日(日) 大豆を朝から煮て、米麴と仕込みますーお昼持参で終日

【参加費】

大豆栽培に参加されなかつた方は一口(味噌約 10 キロ) 6500 円です。麴用の米 2 升を持参できる方は 5000 円となります。

【申込み・問い合わせ】 なるべくメールでお願いします。

藤崎智子 tomokofujisaki@silk.ocn.ne.jp

電話 090-3819-3917

梅ちゃんとアジアの農と食 ②

〈ラオス:主食はモチ米、握って食べる〉 プンマー君のお兄さんの家に出かけ、高床式の建物の一階のコンクリートの床にゴザを敷き、あぐらをかいて座った。藤と竹で作った丸い台のようなお膳の上におかずや調味料のお皿が並べられる。お兄さんのお嫁さんが竹で編んだ小さな駕籠を持ってきて、各自の右側に置いた。蓋を開ける。ふかしたてのモチ米だ。これを右手で取り、左手に持ち替え、一口分ずつ右手でつま取って丸め、煮た魚や卵焼きになすりつけて、あるいは生の唐辛子を刻んで入れた醤油などに浸したりして、ひょいと口に頬張る。ラオス人は器用に口に運んでいるが、私には難しかった。ご飯がなくなればまた握り直して寿司の形にする。海のない、内陸のラオスは陸稲の国である。そして、人々の主食は蒸したもち米だ。食後に湯冷ましのお湯を飲み、食事の最初と同様、最後に器に入った水で再び手を洗って朝食は終了した。ラオスだけでなく東北タイの人々もモチ米が主食である。やや胃にもたれるのではと心配したが、腹持ちがいいし、何よりもおいしい。ベトナムでも道ばたには黄色や紫に色づけされたソーイという名のおこわが売られていて、とても安いし人気がある。プンマー君に会ったのは 1975 年の、解放直前の事であった。戦争が終わり、彼の行方は今もわからない。日本でおこわを見るたび、彼と会ったピエンチャンの青春の日々を思い出す。

親子たんぼメンバーのつぶやき by梅崎利通

料理の会メンバー募集中!

「加工・保存」をテーマに料理の会を再開します。まずは伊藤シェフと『干す』を積み重ねていこうと計画中です。第 2 または第 4 日曜日開催する予定です。ただいまメンバー募集中!

一緒にやってみたい方はご連絡くださいね。

諏訪間直子 n.suwama@gmail.com

【お知らせ】 ●新月:1/12 ○満月:1/27

1 月度定例会

\* 担当:親子たんぼ

1 月 12 日(土) 18:30~ @ブルーベリーガーデン 旭

◎大豆の会の『味噌作り』

※詳しくは募集記事参照

1/24(木)・26(土) 麴仕込み、2/2(土)準備、3(日)本番

◇小田原まちなか『プチ朝市』 @平井書店駐車場

1 月 13 日(日)、27 日(日)、2 月 10 日(日) 7:30~9:30

\* 詳細は『小田原まちなか市場公式ブログ』を検索♪

[12/16] 機械整備(15 名参加)、各担当がそれぞれの機械の整備を行いました。作業後の話し合いで、田んぼ会費についての見直しの提案がされ、現在検討課題となっています。

[12/22] 大豆の会大豆の選別作業を行いました。15 名が手作業で 9 時~14 時過。ごみ、くず大豆を取り除き、186kg でした

★こぶた畑 相原海さんの「四頭の仔豚から」が、2012 年毎日農業記録賞(毎日新聞社主催)の一般部門(新規就農)で、優秀賞(全国 10 編)に選ばれました。おめでとうございます♪

【通信が置いてあるお店】

菜こんたん/ポタジェララ/カフェブラッサム/  
IN NATURAL/バックシェッター IMAYA/アイラナ/えれんな ごっそ ショップ/Capace/  
がらんどろ/小田原那宗門/カフェ Banda/かふえ・ねりむ/スズアコーヒー/ちえのおハウス/  
和カフェ ChaCha/城山カフェ Boss/井上種苗