

今週のお野菜

こんなふうにして  
半牛味噌(ました)vol.

ヤーコンの使い方が分からないというアナタに送る  
オシャレな(たぶん)ヤーコンのサラダ♪

- 1) ヤーコン(大きめ1本)は千切りにする。  
(わたしはスライサーを使っています)  
水気が出るので、水気をきる。
- 2) タマネギ(または長ネギ)をみじん切りにする  
(だいたい大さじ3杯くらい?)
- 3) ヤーコン全部入ってさらに余裕があるくらい大きめのボールにマヨネーズ(1カップくらい)を入れ、レモン汁(レモン半分)醤油(大さじ1半くらい)を混ぜ、ツナ2缶分(油分はきる)を入れて、水気をきったヤーコンを入れて混ぜる。

4) 塩こしょうをして、食べる前に白菜の葉の部分の千切りを加えて混ぜる。



※ツナはホタテ貝柱に変えるとすばらしく美味しいです。

※ヤーコンは切ったそばから色が黒く変わります。気になる方は軽く酢水に放すとよいです。水気はよくきりましょう。私はなんだかもったいないような気がして放しませんが(貧乏性)。

鴨宮在住 佐々木ナオミ

麴づくり

青山めぐみ(大豆の会)

何回か農の会の味噌作りに参加して、麴を作っているが、家に持ち帰ってから2~3日の温度管理の作業は、時間が気になったり、温度が上がりすぎてないかとか、毎回、ちょっと緊張し、ちょっとドキドキしている。なので、麴の甘い香りが出てくるとうれしくなって、ほっとして体がゆるむ感じがする。時間の経過とともに、発酵が進んで、甘い香りが強くなったり、米に白い所が増えたり、変化がおもしろい。今回は今までになく、お酒を飲んで酔っぱらった人のような? 香りがしてきた。

米を蒸している時に、笹村さんから、色んな種類の麴菌(種麴)があるという話を聞いた。インターネットで調べてみたら、米味噌用だけでも10種類以上あって、菌の増殖が速いもの、普通のもの、緩やかなもの、香りは良いが温度管理の難しいもの、夏仕込向きのものなど、いろいろあって麴菌の世界も奥が深いと思った。

まえに、全て黒米の麴や、白米に10%の黒米を混ぜた麴を作って、味噌を作ったことがある。全て黒米麴で作った味噌は、黒米の独特な香りが強く少し苦味があった。白米に10%黒米麴で作った味噌は、香ばしく美味しくできた。今年は、EM菌入り麻炭パウダーを入れて味噌を作ってみたいので、麴はシンプルに白米のみで作ってみた。どんな味の味噌ができるのか楽しみ♪いろいろ試してみたくて、だんだんマニアックになっていく~(笑)

梅ちゃんとアジアの農と食 ③

〈ミャンマー:「ご飯食べた?」〉 国それぞれに挨拶の言葉がある。ミャンマーでは「ネ・カウンラー?(元気ですか?)」というのが一般的だが、「タミン・サビピラ?」という表現もあり、これは「ご飯、食べましたか?」という意味だ。ご飯を食べたかどうかが民衆の関心事なのだろうか。ミャンマーのお米は他のアジア同様インディカ米で、イラワジデルタに行くと、地平線まですべて田んぼで、看板や人家など人工の物は何もなく、360度広大な平野だ。田んぼは二頭の牛で耕すが、田植えも稲刈りもすべて人海戦術。稲刈りは根元を刈らず茎の途中を鎌で刈っていく。灌漑は十分ではなく、乾季にはポンプで水を低地から上の田んぼに上げている。時折、白鷺の大群が田んぼにたむろしていて、とても美しい。輸出もしている米は安価で、試みにヤンゴンの西部パテインというミャンマー第四の都市の郊外にある、人口三千人のGone Min村の、これまた小さな市場に行くと、3種類(高い米、中程度の米、安い米)のうち高い米を買っても、缶詰の空き缶6杯(2kg)で850チャット、何と日本円で85円である。ヤンゴンのスーパーでも銘柄に依るが1kg120~145円、2kg200~480円、5kg430~1150円だったから、安すぎて、とても日本のお米の値段では太刀打ちできない。ところで、「ご飯、まだ食べていない」と答えたら、ミャンマー人は何て答えるのだろうか、気になる。

(親子たんぼメンバーのつぶやき by梅崎利通)

講演会「土の命 人の命」のお知らせ

Junkan 農園 田中大樹

赤峰勝人さんの講演会(「ニンジンから宇宙へ」「アトピーは自然からのメッセージ」著者)を南足柄市で開催します。赤峰さんは大分県で13haの農地を耕作され、百姓一筋50年、お米や野菜をこよなく愛する方です。講演では、赤峰さんが提唱される、自然の摂理に根ざした循環農法や、アトピーや難病の方への食事指導を通して気付いた、「いのちある食べ物の大切さ」について、分かりやすいお話が聞けます。

日時 3月9日(土)13時~16時 受付12時~

場所 南足柄市文化会館 大ホール

入場 1,000円 託児有り(1才以上) 要予約

申問 82-1353、junkannouhou@yahoo.co.jp(田中)

【お知らせ】 ●新月:2/10 ○満月:2/26

2月度定例会

\*担当:舟原たんぼ

2月9日(土)18:30~21:30 @尊徳記念館(栢山)

◎お茶の会: 3/16(土)13:30~ 備品の整備

\*詳しくは見開き面の「お茶の会、登録者大募集!」をご覧ください。

◇小田原まちなか『プチ朝市』 @平井書店駐車場

2月10日(日)、24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♪

3月10日、あしがら在住の音楽好きとポールガランのコラボで、平和をテーマにライブを開催します!

ピースフルライブ 2013

日時:3月10日(日)13:30~16:30 @瀬戸屋敷の土蔵

主催:ポップス/(問)鈴木淳子 10hime@mail.goo.ne.jp

【通信が置いてあるお店】

菜こんたん/ボタジェララ/カフェブラッサム/

IN NATURAL/バックシエトゥーベ IMAYA/アイラナ/えれんな ごっそ ショップ/Capace/

がらんどろ/小田原那邪門/カフェBonda/かふえりむ/ちえのわハウス/

和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ

\*新しく「ハルノキ」さんが加わりました。