

豆と言えば煮豆・・・に飽きた方へ

## 大豆マリネのレシピ

大豆：1/2カップ  
玉葱：小1/4～1/2個  
パセリ、レモン

- ① 豆は塩少々を入れて柔らかく煮る  
(ちょうど水分がなくなるように煮上げるといい)
- ② 玉葱はみじん切りし、塩少々を振り混ぜておく
- ③ 煮あがった豆に絞った玉葱を加え、レモン汁と酢  
(あれば林檎酢など)も加えて、塩コショウで薄味に
- ④ オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる
- ⑤ 冷めてから、パセリみじん切りを混ぜる

単品でよし、サラダに加えてよし、肉に添えてよし  
とても便利な一品です。 瀬戸知子(栢山)

## 梅ちゃんとアジアの農と食 ④

<ミャンマーの田植え>ミャンマーの中部の古都マンダレー。1月3日、そこからバイクで90分ほど南下してインワという小さな町に着いた。インワの歴史は古く、約400年間ビルマ族の都として栄えたが、今は寂れて昔の面影はない。郊外を走っていると、田植えの真っ最中。農民曰く、粃を苗床に植え27日くらいたつと分蘗が良い苗になるそうだ。1ヶ月半でもいいが、分蘗はよくないという。田植えから収穫まで四ヶ月。苗床から男性が25cmぐらいに大きく育った苗を取って適当に束ね、それを植える田んぼにいったいばらまいた。そして今11人の女性たちがミャンマーの民族衣装ロンジーという巻きスカートを履き、裸足のまま、その束を取っては10cm間隔程度で密に、しかも後ろに下がりながら植えていた。巻きスカートでも女性たちは手慣れた動作でおしゃべりしながら勤勉に働いている。従って、親子田んぼで線を引いたり、列を作ったりまっすぐ前進していくやり方とは全く違う。日雇いの労賃は一日働いても2000チャット(200円)でしかない。植え終わると女性たちはあぜ道に輪になってお昼にした。収穫時も機械は全く使わず、彼女たちが手作業で刈っていく。だから無秩序に密に植えても問題ないし、そのほうが収穫は多くなるようだ。2月に訪れたベトナムでも約10cm間隔で密に、かつ適当に田植えされていた。それで良いのだと感心した。

(親子たんぼメンバーのつぶやき by 梅崎利通)



## Peaceful Live 2013 音楽で繋がろう!

一核兵器のない世界、平和な世界の実現を願って—

3月10日(日)瀬戸屋敷(11:00~16:00)。ゲストのポール・ガンさんは、マニラの貧困地区の子どもたちへ教育と給食を支援する活動を長年続けており、歌で世界の平和を訴えている音楽家でもあります。ポールさんの活動を支援するチャリティライブのため、様々なバンドの生演奏だけでなく、イベント趣旨に共感する仲間たちによるブースもあります。(フェアトレードの雑貨/酵素玄米カレー/手作りケキド・ナッツ/占い/絵本の読み聞かせ...等々)

※カンパしてPeaceチケットを手に入れてご参加ください。  
詳細: <http://blog.goo.ne.jp/peaceful-live> (鈴木淳子)

## 「なぜ健康な心と体を作るのは食育なの!」講演会

3/16(土) 13:30~16:30 @ けやき2階ホール  
「今なぜ農医連携か」佐久間哲也先生(内科医) **無料**  
「心身の健康と食生活」シンポジウム(吉川副知事、加藤市長、石綿敏久氏)(NPO)命を大切にす小田原を創る会  
【問】0465(42)1222 Fax:(42)2340

## ●通信が置いてあるお店 **和カフェ chacha** さん

昨年夏から栢山駅の向かいにある“和カフェ chacha”さんに野菜を置かせていただいている。毎週金曜日の朝に野菜を持っていくと、すでに地元の野菜、果物、加工品が店の前に並んでいる。店内に入ると地元の方々の作品(小物、洋服など)が展示販売されており、町の憩いのカフェである。

イベントも時々開催しているようで現在は店の中をうめつくす、つるし雛や昭和初期のお雛様が飾られており、鮮やかである(こちらは3/9まで)。毎週行く度に新しい発見があり、行くのが楽しみ。

この和カフェ chacha さんは、もともとは酒屋さんで、知人の生産者から作物を置いて欲しいと頼まれたのがきっかけで、そこからどんどんと作物、作品を持って来る方々が増え、成り行きで今の状態になったそうである。ぜひ一度立ち寄ってみてください。  
吉田裕香

## 【お知らせ】

●新月:3/12 ○満月:3/27  
3/5(啓蟄)・3/20(春分の日)

### 3月度定例会

注意

\*担当:大磯たんぼ

3月16日(土)18:30~21:30 @ブルーベリーガーデン旭

◎お茶の会: 3/16(土)13:30~ 備品整備@機械小屋

◎田んぼの会: 3/31(日) 苗土ふるい@機械小屋

◇赤峰勝人「土の命・人の命」: 3/9(土) 13:00~16:00

南足柄市文化会館大ホール 【問】田中:090-1707-4454

※3月の小田原まちなか『プチ朝市』はお休みです。

\*ROADSIDE#2012 上映:3/10(日) 9:30開場 110分 **無料**

三の丸小学校ふれあいホール 【問】080-3002-8585(相原)

\*さよなら原発小田原パレード:3/10(日) 13:30~14:35

元警察署跡集合→ 地下街 【問】0465-36-2801(小林)

\*ローカルエネルギーミーティング:3/10(日)15:00~17:30

小田原駅前地下街 ゲスト:カール・A・フェヒナー監督 **無料**

【申】contact@enekei.jp エネ経会議: <http://enekei.jp/>

## 【通信が置いてあるお店】

菜こんたん/ポタジェラ/カフェフラッサム/  
IN NATURAL/バックシットゥーベ IMAYA/アイラナ/えれんな ごっそ ショップ/Capace/  
がらんどろ/小田原那宗門/カフェBanda/かふえ・えりむ/ちえのわハウス/  
和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ