

もーやいっこ

7月号 No.389
2018 7/24



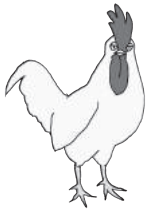
土こやしの会 〒460-0011 名古屋市中区大須一丁目23-14 TEL.052-211-1774

<http://tutikoyashi.jimdo.com/> メールアドレス tutikoyasi@aol.com

何でも広場 通信欄より

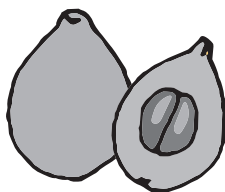
●放射能測定基金を今年も三陸水産に送ってはいかがでしょうか。牛肉のまあのにも送りたいです。小規模ながら真面目に地道に活動されているので、少しでも測定費用の助けになればと思います。(藤井さん)

●とりのさとさんの鶏の話、面白く読みました。雄を二羽入れると雌達の色つやがよくなるとか、それ以上入れると今度は雄同士の争いが生じてよくないとか。全体に通して、鶏たちの愛情が感じられよかったです。「生きものを飼う」ということは、人と生きものとの間に生じる愛情物語なんですよ。(服部さん)



●娘が男の子を産み、里帰りしています。私にできることは、土こやしの食材を使った食事と、土こやしの安全な石けんを使った洗濯と少しの掃除ぐらいです。(石上さん)

●田口さんのびわは、今年も最高でした。来年も楽しみです。(まのさん)



●海のプラごみが深刻ですね。推計では 2050 年までに、なんと世界中の魚の全重量を超える

とか。危機回避を目指して先日のG7首脳会議がまとめた「海洋プラスチック憲章」に、日本は、あろうことか米国に追随して署名を拒みました。国連の調査によると両国は、一人あたりのプラ排出量が世界第1位(米国)と第2位(日本)だということに。情けない。汚名返上！土こやしの活動においても、私たち一人一人の生活上も、少しでも使用量を抑えたいものです。

また、DAYS Japan(7月号)には、「ラップで「チン」は日本だけ——体をむしばむ危険なプラスチック」という特集がありました。私もかつてマウスやラットを用いた自身の研究で添加剤の毒性を目の当たりにし、お伝えしても来ました。では実際どうする？土こやしの仲間で知恵と情報を交換しませんか？

まずは私から！

長年やっているのは、焼売などを「チン」する時にラップの代りにキャベツなどを被せます。キャベツも一緒に美味しくいただけます。ダメ情報もひとつ。繰り返し使えるというシリコンラップ(結構高価！)をハンズで購入したのですが、使い勝手が悪くハンズの店員さんも首をかしげ、結局返品しました。どなたかお奨め商品をご存じでしたら情報下さい。(金井さん)



私のお気に入り



「**しこの露**」魚醤ですが、いろんな料理にほんの少し使うと味がきまるので本当に便利です。ナンプラーと同じなのでエスニック料理にも必須です。(猫さん)

●使ったことがない方で、試してみたいな～って方がいらしたら、少量お試しに小分けできますか？

「**新えごませんべい**」私のような噛む力が弱くなった前期高齢者には食べやすくなりました。(丸山さん)

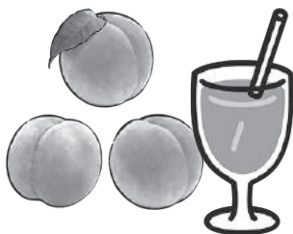
三陸水産徳用たらこバラ詰 たらこのクリームスパゲティを作るとき、細かく切ってしまうので、バラ詰が便利。生クリームと細かくしたたらこを混ぜたところに、ゆでたてのスパゲティを入れてぐるぐるに混ぜるだけ。(原さん)



スイスチャード、私はどちらかというと苦手です。でも意外に主人が、せっせと食べていました。(ちょっと苦みがあるのに)(服部さん)

藤井ファームのバラ凍結ミンチ 野菜スープにバラバラと入れると一気にコクのあるスープになります。バラ凍結は本当に使いやすいです。(斉藤さん)

母乳に良いものは、**GOEN やとりのさとの野菜と郷蔵米**、と自信を持っています。土こやしも3世代盛り(?)の到来かな。(石上さん)





さんさんファームの桃ジュース 久しぶりに飲んだらやっぱり美味しかったです。濃厚で少量でも飲み応えがあります。(成戸さん)

紫芋は、石焼き芋鍋や、フライパンとかいろいろ試して、やっぱり小さく切ってオーブントースターが一番美味しかったです。(まのさん)

野菜セット アンケート



	とりのさと農園	GOEN 農場+佑佑園
美味しかった野菜は？	<ul style="list-style-type: none"> ◎サニーレタス ◎いんげん ◎ズッキーニ ◎大根 ◎レタス ◎小松菜 ◎キャベツ ◎人参 ◎きゅうり ◎じゃがいも ◎グリーンピース ◎かぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ズッキーニ ◎いんげん ◎きゃべつ ◎じゃがいも ◎玉ねぎ ◎レタス 
	<p>◎春の豆いろいろありがとうございました。空豆、グリーンピース、いんげん豆。。通信での作る苦労に感謝しつつ、おいしくいただきました。(猫さん)</p> <p>◎キャベツ、「素直に育って美味しい」というお言葉通りでした。でも、この前のは葉がとても固かった。(服部さん)</p> <p>◎びわ！甘くて味が濃くて美味しかったです。(岩瀬さん)</p> <p>◎全部。季節的に難しいと思いますが、葉物があるのはありがたいです。(クラチさん)</p>	
食べづらい	◎スイスチャード	<ul style="list-style-type: none"> ◎レタス(炒めてもにがい) ◎白いんげん(硬かったけどよくゆでて食べました。)
余った野菜	◎キャベツ	—



今回は花井が担当しました。先日愛知サマーセミナーに行ってきました。道中は暑くへろへろでしたが、会場の椋山女学園の教室はエアコンが効いて快適でした。ある講座で最近、自分の意見を言うだけ言って、相手の話をほとんど聞かない。。対話がないと嘆いてました。心したいですね。

Q 南蔵たまりの種類

「南蔵のホームページを見ると、たまりもいくつかの種類が作られているようです。注文書でも「つれそい」「ぎんわらべ」も注文できますが、私の普段使いのたまりしょうゆはどの種類になるのか知りたいです。(ねこさん)」



A 南蔵のホームページの載っているのは次の通りですね。それぞれ、仕込む大豆麴の量と、塩水に使用する塩の違いです。

わらべうたやつれそいは基本“五分仕込み”といって、1.5tの原料大豆に対し半量(5割)の水を加えて仕込みます。(一般的には“十水(とみず)仕込み”、市販の醤油には“十三水”のものもありますが、かなり薄くなります。)

・ぎんわらべうた 720mlと200ml

海の精を使って、ほとんど「里の味」味噌と同じぐらいの固さに仕込んであり究極のたまりしょうゆと言えます。仕込んで三年熟成し、杉の桶の底より滴り落ちる、わずかずつかできない贅沢な生引溜です。

・しぼりわらべうた 900ml

ぎんわらべうたのたまりを引いて(引く、生引くというのは自然に滴るたまりという意味らしい。)その後、圧搾したたまりです。圧搾のため布の上に味噌と同じ固さを薄く平らに伸ばすのが大変な

手作業だそうです。それを幾重かに重ねて圧搾します。

・つれそい 900mlと200ml

メキシコの天日塩を使用し三年熟成です。仕込みはわらべうたとほぼ同じ割合。

・なじみ 900mlと200ml

天日塩を使用し、『つれそい』より少しあっさり仕上がるように仕込み、三年熟成させました。

・普段使いの「本たまり」

これが私たちのいつも使っているたまりしょうゆです。天日塩を使用し、ふた夏の熟成、なじみと同じぐらいの仕込みなのでつれそいよりあっさりしてます。でも旨み充分あり価格もお手頃だから“普段使い”と呼びます。

しかし、世間の一般の醤油より価格が高く手が出ないとよく言われます。では“その手が出やすい醤油”の原料は何で、どう作られているのか、ぜひ原材料のラベルだけでも確認してほしいところです。



夏野菜のおかず

夏野菜いっぱいのセット、使いこなしのヒントにどうぞ

01 ゴーヤ佃煮

- ゴーヤ 500g 3~5mm にスライス
 - しょうゆ 100cc
 - 砂糖 100~200g
- 甘みは好みで調節します。

- 酢 60cc
 - だし粉 小さじ1あれば…
- 全部を鍋に入れて30分程煮ます。

- ごま 20g
- かつおぶし 20g
- じゃこ 1/2パック

この3つの量はアバウトで、煮汁が残っているうちからませながら5分程煮ます。



02 ナスの揚げ浸し

●なす 1人1本くらい：大きめの一口大に切って素揚げします。

●じゃこ 1人ひとつまみくらい：カリカリに素揚げします。

素揚げしたら酢醤油またはポン酢に浸し、冷やすとおいしい。

03 かんたんラタトゥイユ

夏野菜なら何でも。トマト、玉ねぎ、ニンニク、ベーコンがあると美味しくなる。

- ズッキーニ ●なす ●ピーマン ●トマト
- 玉ねぎ ●ニンニク ●ベーコン

煮込むので大きめに切る

ニンニク、ベーコンをオリーブオイルでいため、他の材料を入れてゆっくり煮込むだけ。

トマトからの水分だけで大丈夫。

温かいまま食べても、冷やしても、パスタとあえてもいけるので、塩味は用途によりお好みで。

04 つるむらさき

好き嫌いが別れる野菜です。ほうれんそうよりカロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富！夏バテに最高。

葉と茎を別にして茎から先にゆで、仕上がり際に葉を入れるのがゆでのポイント。

細かくたたくとネバネバになります。

天ぷらもいけますよ～

味付けは…梅肉とじゃこで和える。

酢の物

他のネバネバ食材（納豆、オクラなど）と和えるみそ汁やスープの具に。

05 きゅうり

ブルガリアでは冷製スープにするそうです。

ヨーグルト、牛乳、水でスープを作り、オリーブオイルをまわしかける。

キュウリは、種を取り塩揉みして細かく刻んでスープに入れる。

日本の冷や汁と同じですね～



お手伝い募集



金曜日：朝9時から11時頃。配送する冷蔵冷凍品の箱詰めと後片付け。

火曜・金曜：夕方4時頃から6時の間の1時間程。配送後の段ボール、保冷箱、保冷剤の片付けなど。



2018.6.17



初めて梅採りに参加させていただいて、土こやしの会員の皆さんと一緒出来てすごく楽しかったです。可児農園さんの梅が無農薬で、無農薬の梅ほど点々ができるといふ事を知って友人も勉強になったと喜んでいました。西村自然農園さんのランチで、お腹いっぱい自然の中で食べさせていただいてとても充実した一日でした。(青木直佐子さん)

青梅採り交流



2018.6.24

報告・草取り

梅雨の最中なので、雨天で中止になるかもしれないと危ぶまれましたが、祈りが通じたのか晴天に恵まれました。

今回はカモさんたちの良い働きのおかげで田んぼは綺麗になっていて、生産者さんたちの田んぼを見学する事になりました。(田んぼに入れたかった自分は少し残念・・・)





見学をしている間、鹿や猪の獣害の話がよく出ました。食べ物を求めて里まで来るので、広範囲に電線を張らせているけど車の通り道まではできないため完全ではなく、夜も見回りされていたり、駆除した肉は相場が安くて採算が合わないなど日々苦労されていることを聞くと手元にお米が届くことが本当にありが

たいと思いました。

雑草対策は水を深く張って草を伸ばさないようにしたり(カモが動きやすい)、籾殻ペレットも有効で、清水さんの田んぼでは寛之さんが除草機を使って草取りをされていました。草取りは10日ごとの頻度ですとのことで、今日で2回目とのことでした。

見学の前に作った朴葉寿司は朴葉の香りが移って美味しく出来上がっていました。自然が豊かなところでこそのお寿司です。

帰る途中に椎名さんの棚田に案内してもらいました。激しく蛇行する道を奥へ奥へと車を走らせて行った先には周りを囲む山々の風景が広がり、急斜面に貼りつくように小さな棚田や茶畑がたくさんあり、「日本のチロル」と言われる下栗の里やお茶の産地の揖斐川町の春日を思わせる絶景でした。



↑先日の豪雨で室山の棚田の辺りが崩れたと聞きました。椎名さんの田んぼが無事だったか心配ですね。41号への国道も長い間通行止めだったそうです。

こんな奥地まで開墾して生きる努力をした先人の執念を感じました。日々の仕事だけで疲労して何もしない・できない自分の今の生活を厳しく問われている気持ちになり、言葉が出ませんでした。

清水さんが小学生だった時の通学には、片道4キロの山道をわらじを二足持っていくという話もあって、昔と今の差の大きさを改めて感じるとともに本来の人の生活の営みはどうあるべきなのかを考えさせられました。

夏の天気を気にして、初秋の稲刈りがまた出来ることを願いながら佐美を発ち、食糧を得ることの厳しさを思い知らされた1日でした。