



竹灯(竹のランタン)を作り、父の50日のお別れをし、納骨を済ませました。前夜、入り口から庭に配した竹灯に、ろうソクで灯をともし、その光を眺めながら、一杯。美味しいお酒をいただきました。大分県竹田の竹灯まつりが有名ですが、我が家に



活性酸素の作用を抑える働きをするのがビタミンCです。活性酸素は細胞のたんぱく質などと結合・酸化し傷をつけます。DNAが傷つくとガンの原因にもなると言われています。人間は悲しいかな自らビタミンCを合成できません。食事や補助食品から取り入れるしか方法がありません。

またクエン酸には、骨を丈夫にする働きがあることが最近確認されました。柚にはビタミンCがたくさん含まれています。レモン100gには、45mg含まれているビタミンC、なんと柚100gには、150mgと、レモンの3倍以上も含有されています。

柚にはカルシウムの吸収をよくするクエン酸もたっぷり含まれています。

ささやかに竹灯を飾るのも良いものだなと思いましたが、最近、ますます派手になっているクリスマスの電飾も竹灯を使えば、もっと趣が違ったものになるのではと感じています。今回使った竹灯を、1個、野菜セットと一緒に送ります。灯をいれてみてください。掲載している写真は、竹灯の一部です。左のスリットを入れた竹灯は、背面からろうソクを入れるようになっています。作ってみようと思われる方は、ご連絡ください。

販売も検討中??! かも!  
12月5日(日)午前10時から、赤米の脱穀と初摺り作業をします。昨年通り人力の「文明式足踏み脱穀機」を使います。ご参加ください。



### 柚庵焼き

“川上村のゆず料理”から

柚庵 材料(4人分)  
魚 4切れ(1切れ 50~80g)  
醤油 大さじ2弱、酒 大さじ1 1/2、みりん 大さじ1強  
ゆずの輪切り 3~4枚、飾りゆず(輪切り) 4枚  
はじかみ(葉付きしょうがの酢漬け) 4本

#### 作り方

- 1.ボールに柚庵地の材料をあわせ、魚をつける。(1~2時間)
- 2.ガスまたは天火などで魚を焼く。時々つけ汁をつけて焼くとよい。
- 3.焼きあがったら、皿にのせ、上に輪切りのゆずを飾り、はじかみをそえる。

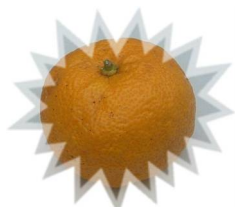
#### ワンポイント

魚はブリ、ハマチ、サワラ、太刀魚など適宜!  
大きい魚は、三枚おろしが扱いやすい。



(生産者: 能美) 年中ねぎ、ゆず、かぼす、柚こしょう、はやとうり 無農薬

(生産者: 重住) 小松菜(無農薬)、大根(初期に1回、殺虫剤使用)



## 今週の野菜と料理

ゆず その1

柚は古文書によりますと、中国揚子江上流の原産で朝鮮を經由して、日本に伝来したものとされています。

「柚のおおばか18年」といわれるように、柚は実生苗木から十八年余の年月を経て実をもつようになります。一人前に実を結ぶ木に育てるまでには大変な苦勞を伴います。

最近、ビタミンCの成人の一日の必要摂取量が、50mg以上から100mg以上に改定されました。

## お知らせ

下の畑にいます

### 里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

- 赤米の脱穀、初摺り作業 12/5 SUN 10:00~
- 門松作り、収穫祭 12/25 SAT 10:00~ 参加費1000円
- 里山「葉山・いこいの森」公園づくり作業 9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円
- <日程> 12/11 SAT 12/18 SAT (2005) 1/15 SAT

2005年森林ボランティアリーグ養成講座(山仕事講座) 2月19, 20日  
京都府犀川町伊良原ふるさと会館 参加費5000円(1泊) 12/20申し込み締め切り  
のうみ農園でも受け付けします。

