



「葉山いこいの森づくり」の今年の作業が、



1月22日から始まり
ました。天気の良い日が続いていましたが、
当日は少し陽差しは弱いものの、絶好の作業日和
でした。門松作りも入れると、今回で4回目の作
業です。林の中が明るくなりました。孟宗竹林の
中に、子どもたちが秘密基地を作りました(右)。
この場所は竹を皆伐するので、せっかく作った



基地も壊されますが、次回には、少し小高い場所に、もっと
カッコいいのを作る予定。(子どもたちとおとうさんがはりきっています)

当日は、FBSの取材を受けました。クルー達も半日、
一緒に山で過ごしました。レポーターのお姉さんが竹を切ったり
など様子は、3月5日に放送されるとのことです。

これから毎月第2、4土曜日に作業をします。
林の中の道作りや木の名札、炭焼き窯、シイタケ栽培など
楽しくやりたいと思います。五右衛門の露天風呂も!??
次回は、2月12日です。



今年の切り干し大根
作りを始めました。
今年は、大根が少ないの
で限定品になりそうで
す。昨年から、包丁では
なく、「センツキ」で切っています。



それでも、手がしびれるほど冷たいですよ。この後、塩漬けした千切り大根を天日に干
します。出来上がりは、ずっと先、天気次第。ご期待を!



下の7品目です。

生産者

のうみ
しげずみ
ふかまち
かつき

野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)

わけぎ 無 / 粕漬け 無 / みつば 無
小松菜 無 / ほうれんそう 無
白さい菜 無
里芋 無

・わけぎは、上部を使った後、球根の部分を植えると、
芽が伸びます。庭、プランターなどに植えてみて下さい。



最近、庭によく来る
1羽のアオサギ



今週の野菜と料理

サトイモ (里芋) サトイモ科

学名: Colocasia antiquorum var. esculenta
taro (英) taro (仏) 里芋 (和)



縄文から続く伝統野菜の代表格

インド東部からインドシナ半島にかけての熱帯・亜熱帯が原産とされ、生育には多日照
で高温多湿が適しています。日本では稲よりも前から栽培されていて、山に生えている
「やまいも」に対し、里で作られているので「さといも」と呼ばれました。

品種は、子いもを食べるもの(ごく一般的)、親いもを食べるもの(たけのこいもなど)、
子も親も食べるもの(八つ頭など)の3つに大別されます。

でんぷんが主成分で、カリウムや腸の調子を整える食物繊維も豊富に含まれます。

里芋の煮っころがし

<材料2人分>

里芋...10~12個、塩...小2、だし汁...250ml

<調味料>

酒...大3、みりん...大1、砂糖...大2、しょうゆ...大3

サラダ油...小2、ユズ皮...適量

<作り方>

1、里芋はきれいに水洗いして水気を拭き取り、上下を切り落
とし、縦に厚めに皮をむく。大きい場合は、横半分に切る。
塩でもみ、ぬめりが出ればサッと水洗いする。

2、鍋に1の里芋、タッパーの水を入れて強火にかけ、
煮立てば中火で5~6分下ゆです。水に取って
ぬめりを洗い流し、水気をきる。

3、鍋に里芋とだし汁を入れ強火にかけ、煮立てば中火で
5~6分煮る。酒、みりん、砂糖を加え、更に5~6分煮る。

4、しょうゆとサラダ油を加えて落とし蓋をし、煮汁が少なくな
るまで煮含める。しょうゆは砂糖やみりんの後に加える方が、
全体の味のしみこみが良くなります。

5、煮汁が少なくなれば、鍋をゆすりながら焦がさないように味をからませる。
器に盛り付け、ユズの皮をすりおろし、全体に振り掛ける。



お知らせ

下の畑にいます

里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

「葉山いこいの森づくり」作業

9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円

<日程> 2月12日(土)

家族みんなで作業し、一緒に美味しいお弁当を食べましょ
う。頑張るお父さんの姿は、カッコイイ!!



小田さんのお父さん