



左は、午後6時、西の空に沈む太陽、右は東の空に昇る14夜の月。2月23日、場所は、大分県久住町のコテージです。以前から親しくしている八女郡黒木町の椿原夫婦と鈴代さんの4人で、1泊で遊びに行ってきました。(帰りに黒木に泊まったので、私たちは2泊ですが) 当日は春のような陽気でしたが、翌24日は、曇まじりの氷雨でした。春はまだ遠い



ようです。久住では、いつも卵を送って頂いているグリーンファームの荒牧さんご夫婦と呑みました。ゆったりした時間の中で、語らいができました。やっぱり、人生の話ですね。我々もそんな歳になってきました。今回お届けする「干したけのこ」のように、干からびているけれど、味わいのある年寄りになれるといいですね。少し話が飛んでしまいました。上の夕日の写真ですが、ピントは少しズレていますが、とても良く撮れたと思っています。高原から眼下に眺める山並みの稜線の微妙に違う色彩の重なりと夕日の対比が、とても美しいと思います。ご希望の方には、この写真を差し上げます。

葉山いこいの森から 森の観察会で見つけました。その2

ヒサカキ この森に多く自生しているのは、ヒサカキとヒメユズリハです。近辺でよく見るアオキは、意外と少ない。藪になっていて日当たりが悪かったためでしょう。ヒサカキとサカキの違いは、分かりますか。この地域では、両者とも神シバとして、墓などに飾られます。大きな違いは、ヒサカキの葉にはギザギザ(鋸歯)がありますが、サカキにはありません。もう1つの違いは、ヒサカキの木肌は赤っぽくて、サカキの木肌は黒です。ユズリハとヒメユズリハの違いは?、・・・調べてみて下さい。



サカキ

調べる1番の方法は、森で比べてみることで、実物を見ることです。

2月26日は、小雪の降る中での作業になりました。森の入り口、展示林予定地の片づけをしました。ササなどが除かれ、スッキリとした眺めになりました。(巻末の写真)



下の6品目です。

生産者

のうみ
しげずみ
ふかまち

野菜

(無-無農薬 / 減-減農薬)
春菊 無 / わけぎ 無 / 干したけのこ 無 / 白菜漬け 無 /
ブロッコリー 無
小松菜 無 /



今週の野菜と料理

干したけのこ (孟宗竹のたけのこ イネ科マダケ属)

今年はまだタケノコが穫れていないので「干したけのこ」を紹介します。例年のように穫れないのは、いくつか理由があります。1つは、去年の度重なる台風のために、竹の葉と根が傷んだため。もう1つは、近年深刻化しているイノシシによる食害のためです。

タケノコについて・・・

孟宗竹は、1700年代初頭に琉球経由で、中国から薩摩にやってきました。現在は、青森県の南部まで広がっています。人が人工的に植えたものだから、山の中で孟宗竹を見つけると近くに人里があるのが分かります。彼岸花(曼珠沙華)などもそうです。生命力が旺盛で、頂上まで孟宗竹に占領された山をよく見かけます。竹林整備管理をしないと大変なことになってしまいます。現在、竹をどうするか、大きな課題になっています。私は食いしん坊ですから、竹の新芽であるタケノコを、年間を通じて、美味しく沢山食べることが大事じゃないかと思うわけです。タケノコの旬は、3、4月です。孟宗竹以外のタケノコを組み合わせると1月から6月まで、生のタケノコを食べることが出来ます。蓬萊竹のように秋にタケノコが出るものもあります。年間を通じて食べるためには、加工保存すること。方法はいろいろありますが、我が家では、干したけのこ。生のものとは一味違います。

我が家の家伝(オオゲサ)の「干したけのこ作り」の技!!!?

これを書き始めると、長文になるので止めますが、ヒントは塩!です。

次の機会に書きます。ホームページのどこかに書いていたかも知れません。

<栄養と効能>

たけのこは、タンパク質を多く含み、ビタミンB1、B2のほか、食物繊維も多く含まれています。また、ゆでたたけのこの節の間に良く見かける白い結晶のような物は、チロシンと言われるアミノ酸の一種で、老化防止などの効果があります。また、加工品として有名なメンマ(しなちく)は、中国産の麻竹を蒸して、塩漬けにし、乳酸発酵の後、天日乾燥させたものを戻して調味した物です。

干したけのこの料理 今回は簡単に!

戻し方などは袋に書いています。簡単で美味しくいただく調理法を1つ、紹介します。戻した干したけのこを、フライパンで油(少々)と塩こしょう、醤油(好み)で炒めて出来上がり。唐辛子を入れ辛めにすれば、酒の肴に。砂糖を加えて甘くすれば、弁当のおかずになります。工夫次第で、バリエーションは広がります。

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 次回は3月12日(土)

9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円

