



満開のコブシ

我が家の庭のコブシが満開、サクラは3部咲き。山桜は遅れています。一昨日は、雷、霰など春の嵐が吹き荒れました。嵐の後、咲き遅れていた花たちが、一斉に咲き始めました。タケノコもやっと穫れ

が出来ました。猪のせいにばかりするのは、彼らに申し訳ない。本当は、去年の天候などで、生育が良くないのです。タケノコで有名な合馬でも、あまり穫れていません。しかし、タケノコの旬は、今です。旬に竹かんむりをつけて筍(タケノコ)と読みます。「幼茎(タケノコ)が地上に頭を出して、十日もすれば竹になる」ということからこの字が当てられたようです。

タケノコは低カロリー・食品で、カリウム、タンパク質、食物繊維を多く含んでいます。カリウムは筋肉や内蔵の機能を調節し、老廃物や体内の余分な水分を排泄する働きを持っていますので、内臓機能が強化され、基礎体力がついて便秘を解消し、体が引き締まってきます。食物繊維は、腸の働きを活発化させて便秘を解消、腸の機能が正常になるので、ビタミンの吸収が良くなります。

旬の物を、美味しく頂く。それが一番の健康だと思います。

始めました。春です。

夏野菜の準備も進んでいます。ナス、トマト、ピーマン、きゅうり、とうがらしの苗が順調に育っています。今年は、パパイヤも作ってみよう準備しています。これから1ヶ月、野菜が少なくなる時期になります。宅配を休むことがあると思いますが、よろしくお願いします。

我が家の美味しい「タケノコごはん」



材料

- ・米 3合
- ・たけのこ 皮付き500g程度
- ・親鳥or地鶏 胸肉1、もも肉1
- ・にんじん 1/2本
- ・薄口しょうゆ 1/2カップ ・酒 1/2カップ
- ・砂糖 大さじ1 ・水 2カップ



作り方

さんしょうの葉やセリをのせても良い!

米をとぐ。炊き込む前30分以上。
 タケノコの皮を剥く。穂先の柔らかい「あま皮」は残す。根本は胴切りに、穂先はたて切りに、適当な大きさに切る。
 にんじんは、皮付きのまま、短めの千切りする。
 鶏肉は、繊維に直角方向で細切れにする。
 炊飯器に 米を入れ、薄口醤油1/2カップ、酒1/2カップ、砂糖大さじ1を入れ、良くかき混ぜる。水2カップを入れる。
 <ポイント:炊飯器の3合の目盛りより、少なめに(少し)>
 これに 具を入れ、よくかき混ぜ、スイッチを入れる。
 炊きあがったら、15分蒸らし、具が混ざるように、ていねに混ぜる。器によそって、出来上がり。

この時期の我が家の定番メニューです。私の作る「タケノコごはん」は、最高に美味しいと好評。何度か作ると、コツが分かります。これのコツをつかむと、他の炊き込みご飯も、パッチリ作れますよ。

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4月9日(土)
 9:00~15:00 農園倉庫集合 弁当持参 参加費500円
 午前中:山仕事、新緑観察/午後:竹林整備

元気くんは、広島に引っ越ししました↑



葉山いこいの森から その6



タブの花が咲いています。ヤシャブシなどの花も、落葉樹の芽生えも見ることが出来ます。タブは、線香の材料として使われていることをご存じでしょうか。

杉の葉を粉碎して、タブの粘着力で固めたのが、本来の線香です。以前勤めていた八女の僻地の学校の近くに、今でも杉の葉を粉にする水車が動いています。タブノキは、シイと並んで、常緑広葉樹の代表的樹種です。

これは木彫のタケノコです

合馬竹林公園館長作

今週の野菜セット



生産者 野菜 (無一農薬 / 減一農薬)
 のうみ たけのこ 無 / サニーレタス 無 / パセリ 無 /
 // かつお菜 無 / 高菜青漬け 無 /
 しげずみ ほうれんそう 無 /

指定時間に届いてなければ、ご連絡下さい。

今週の野菜と料理

たけのこ (イネ科)

[孟宗竹(モウソウチク)] 筍 イネ科マダケ属

やっと穫れました。大半を猪に食べられ、彼らの残り物を、やっと頂くこと



根まで、ていねいに掘りました。



今年の初物のタケノコ