



今年の藤は、遅れているようです。今週が満開。藤の花が咲くと、タケノコがピーク。その少し前に咲くのが、アケビとムベの花。竹林で筍を掘る手を休め、この花を探して、時期をさぐるのが常。しかし、最近はずいぶん遅れているようです。



他の作り方と少し違いがあります。大根を千切りした後、たっぷりの塩(シママース)で塩漬けします。期間は1週間程。こうすると発酵によって味がよくなり、独特の歯ごたえが出ます。天日干しの時期を調節できるという利点もあります。高速脱水機にかけ、天日に2日間干して出来上がり。そのまま常温で保存できますが、色が変わるので、冷蔵庫で保存します。調理する際には、1度水洗いし、熱湯を入れたボールに冷めるまで浸けます。そして、再度水洗い。こうすると塩抜きが出来ます。後は好みに調理してください。

先週、黒木の友人と、天草の友人たちのところを訪ねました。道中、各所に藤や桃、ツツジなどが咲いていました。一斉に咲き誇っている感じでした。何時にない景色でした。今週は、久住高原に行きます。久しぶりに、茨城から帰省した妹と朝市のメンバーで、新緑を眺める旅です。遊んでばかりです。この時期の様々な景色を眺めないのは、損ですよ。

## 葉山いこいの森から その9

4月23日の作業で、切り株などの切り戻し、倒木の片付けが済み、これから生えてくる草を定期的に刈る下草刈りの準備が出来ました。

タケノコ掘りも、60kgを超す収穫がありました。葉山の森でも、藤の花が咲き、孟宗竹も もう少しで終わりです。次の破竹が、はやくも生え始めています。陽当たりが良くなったためか、元気いっぱい頭を伸ばしています。樹々の新緑も、その色を増し、葉を広げています。遊びにおいで！



## 切り干し大根の健康効果

大根の水分を減らし、成分を凝縮した以上の効果アリ！

切り干し大根は、太陽の光を浴びることで、糖化されて甘味がさらに増し、栄養価も増加。骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、悪性貧血を予防する作用がある鉄分は32倍、代謝を促進するビタミンB1・B2は10倍と、同量の大根と比べた場合、栄養価は非常に高い。また、食物繊維が豊富に含まれている。食物繊維は、コレステロールを体外に排出し動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善し大腸ガンを予防する作用、美肌にも効果的に働く成分です。他にも、二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復し食欲を増進させる作用や、保温作用により冷え性を予防する働きがあるそうです。

## 切り干し大根の煮もの

### 材料 4人分

切り干し大根:20g 油揚げ:1/2枚  
にんじん:1/4本 煮干し(小):10g  
A: 水:1カップ 酒:大さじ1  
砂糖:大さじ1 しょうゆ:大さじ1  
サラダ油:大さじ1



### 作り方

- 1、切り干し大根は水で洗い、熱湯を入れたボールに浸け、冷めるまでおく。さらに水洗いし、塩を抜く。
- 2、油揚げは、細切りに、にんじんは5cm長さの拍子木切りにする。
- 3、煮干しは頭を取って、大きいものは2等分に切る。
- 4、鍋に油を入れ、油揚げとにんじんを炒める。もどした切り干し大根を加え、弱めの中火でさっと炒める。
- 5、4にAと煮干しを加え、落とし蓋をして弱火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。



生産者 野菜 (無農薬 / 減農薬)  
のうみ 年中ねぎ 無 / 切り干し大根 無 /  
// かつおな or みつば 無 /  
しげずみ ほうれんそう 無 / 小松菜 無 /  
ふかまち 玉ねぎ 無 /



5月の野菜セット発送日の変更(連休のため5/3は休み)1週ずれます  
(第1週)5/10 (第2週)5/17 (第3週)5/24 (第4週)5/31



切り干し大根 (青首大根の加工品) 1月に製造  
我が家の切り干し大根は、12月から2月にかけて作ります。



## お知らせ

下の畑にいます

## 里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

### 赤米・黒米の種蒔き

5月8日(日) 9:00 農園倉庫  
昼食は、共同炊飯。参加費500円  
7日(土)は、農文協の運営委員会があるため、1日のばしました。  
家族連れ 大歓迎！

### 葉山の森づくり作業

5月28日 第1回下草刈り  
9:00~15:00 農園倉庫集合 弁当持参

