



30日(日)遠賀町、小西さんのガラス工房・Blow Noteでmyグラス作りをしました。古代米でお酒を作る・自酒プロジェクトの一環です。メンバーである小西さんの指導で、各自のグラスを製作。初めてでしたが、素敵なグラスが出来ました。(右の写真 Toshio & Suzuyo作)



黒米の脱穀作業が終わり、次は、赤米の稲刈り、脱穀です。12月には、酒の仕込みに入ります。出来上がりは、来年2月。このグラスで、古代米のお酒を飲むのが楽しみです。いも煮で焼酎もいかな!



これは食べる分には問題ないのですが、しつこいかゆみは辛いですよね。

防御策としては、いもをむくときに、手に酢か塩をつけること。濡らしたキッチンタオルで皮ごと1個々くるんで、電子レンジにかけてから、皮をむいてもいいですね。

この一見やっかいな里芋のぬるぬるには、カラクタンという脳細胞を活発にする物質や消化酵素が含まれているのです。ぬめりをとるためには、茹でこぼしという方法もありますが、これだと貴重なカラクタン等も失ってしまうことに。



電子レンジなら、全部丸ごといただけるうえに、とってもお手軽。いもの中では一番カロリーが低くて、カリウム豊富な里芋をもっと気軽に使いたいですね。

里芋といえば、山形のいも煮会。最近九州でも、若い人たちを中心に「いも煮会」が人気ようです。そこで、本場山形の「いも煮」の作り方を紹介します。



内陸いも煮

内陸地方:しょうゆ味、牛肉を使用 / 庄内地方:みそ味、豚肉を使用

◎材料 (3人分)

里芋(むきいも)300g、牛肉(こまぎれかロース)200g、平こんにゃく 1枚、長ねぎ 2本
味付け調味料: 白だし(おたま半分弱)、酒(おたま1つ)、砂糖(おたま半分強)、
醤油(おたま3杯弱)

◎作り方

1. 里芋→よく洗い、切って大きさをそろえておく。
平こんにゃく→食べやすい大きさに手で千切っておく。(平コンは手で千切るのがポイント!)
2. 食べやすい大きさに切った牛肉を炒め、取り皿に取っておく。
3. 牛肉を炒めたなべに水を入れ、里芋と千切った平こんにゃくを入れ、火をかけ、強火でざっとゆでる。
4. 湯がいたお湯を捨て、もう一度お湯を入れてゆでる。
5. 里芋が柔らかくなったなら、2で炒めた牛肉を入れ、あくをしっかり取る。
6. あくが取れたら、味付けをする。
7. 味付けが終わったら、大き目の斜め切りにした長ねぎを入れ、火を弱火にする。
8. ねぎが柔らかくなったなら完成!



(その他)

お好みで、まいたけやひらたけ、ごぼうなど旬のものを入れると美味しいので、いろいろ試してみてください。



生産者	野菜 無一無農薬 / 減一減農薬	以下から6品目
のうみ	なす 無 / 柚ジャム 無 / パプリカ 無 /	
"	ピーマン 無 / 水前寺菜 無 /	
しげずみ	ほうれんそう 無 / 大根 無 / なす 無 /	
かつき	さといも 無 /	

▼柚ジャム (ほんのりと苦味のある大人の味かな?)
柚こしょうを作るために皮を剥いた後の柚で、ジャムを作りました。パンなどにつけても美味しいですが、カレーを作る時に、チャツネの代わりに入れても美味しいカレーができます。

今週の野菜と料理

さといも

その2 さといも科 taro (英・仏)



今年の里芋

山で採れる山芋に対して、里で採れるので里芋。畑でも田んぼでも栽培され、アジアを中心に広い範囲で、200種以上が作られて、人々の食生活を支えています。もともと熱帯性の植物なので、寒さには弱く、東北地方が栽培の北限です。浅く植えると小さな子芋がたくさんでき、深く植えると子芋の数は少ないのですが、一個一個が大きくなります。また、花はあまり見かけません。たまたま夏、里芋畑にカラーのような花が咲いていることがあります。2年以上の親芋に花が咲くようです。

里芋のぬるぬる

「里芋はかゆくなるので苦手!？」このかゆさの正体はなんででしょう?

これはシュウ酸カルシウムの針状結晶のしわざ。皮をむいたときに、皮膚について刺激します。茹で

お知らせ

里と山の会

<これからのスケジュール>

- 11月12日(土) 赤米稲刈り 若松 & 八幡西
- 26日(土) 脱穀と収穫祭

