



山形県金山町
シェーネスハイム金山

先週、山形県の金山町と最上川に行ってきました。紅葉も終わり、里山にも雪が降っていました。写真の上の方の里山の落葉した木陰に白く見えるのは、雪です。今回の山形県訪問の目的は、金山町の杉沢という13戸の小さな集落で、「共生のむら」「山里の案内人」「暮らし考房」「山里哲学講座」などやられている栗田和則さんを中心にする皆さんに会うこと、話をすることが第一でした。

楽しい農林業をするための工夫。地域全体を楽しくするための仕掛け。収入だけでは語れない生き甲斐のある暮らし。女性が生き生きと暮らせる

村の暮らし。などなど、夜更けまで酒を酌み交わしながら、語ることが出来ました。

もう一つ、東北の山もゆっくり観ることが出来ました。今回の環境の話は、このことから始めます。

「環境」と「暮らし」 vol. 200611c 森の話・・・

つづき... 山形の金山町には、樹齢250年を越す「大美輪の大杉」という杉の林があります。日本家屋の平均的な大きさは、約100平方メートルですが、山形県では200平方メートルです。この広い家を建てるのに、大きな木が必要です。そのため、80年以上の大きな木を育てる林業が残っています。製材所も技術を持った大工さんも残っています。多分、このような光景は、全国各地にあったはずですが、



大美輪の大杉
山形・金山町

手入れをされた山があり、里山が人々の暮らしを豊かに潤していたのです。失われつつある里山...。最上川の渓谷周辺に天然杉が点在しています。私たちの暮らしている周囲にも、以前はあった天然の杉や桧。木曾の上松地区に「丸山渡天然林」があります。木曾五木といわれる「ヒノキ」「サウラ」「ネスコ」「アスナロ」「コウヤマキ」の天然の美しい林があります。この木々は、1665年(江戸期寛文5年)以降、留山(とめやま)「木を伐ることを止める山」や停止木制度「特定樹種の伐採禁止制度」など人々の努力で守ら



最上川周辺の天然杉



桧の天然林
木曾・赤沢自然休養林

れて、今日の姿があるのです。大地の恵みや自然の恩恵を受けて暮らすということは、一方で自らの努力も必要条件だということが分かります。この山は、「赤沢自然休養林」として、誰もが訪れることが出来ます。...つづく



今週の野菜セット

以下の中から、いろいろな組み合わせ

生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬
のうみ きゅうり無 / ピーマン無 / わけぎ 無 / 小松菜漬無 /
" ほうれんそう 無 / 春菊 無 / 芋の茎 無 / パセリ 無 /
しげずみ ブロッコリー 減 / 小かぶ 無 /

きゅうり...今回で終わりです。冬の間は食べなくて良い野菜ですが、

今まで頑張ってくれた「きゅうり」に感謝します。次は、来年6月から。

小松菜漬...漬け物が美味しいですね。漬け物がダメな方。塩分をひかえておられる方々には申し訳ありませんが、来週は、白菜漬けをお届け出来ます。只今、漬け込み中。

ピーマン...小ぶりになってきましたが、まだまだ穫れそうです。茄子は終わりました。

今週の野菜と料理

わけぎ 分葱(ユリ科)

わけぎとは、ねぎより根の部分が少しふくらんでいるのが特徴です。わけぎは、クセが少なく、香りもまろやかで、舌ざわりもやわらかく甘味に恵まれた野菜です。栄養分は、不足がちなカルシウム、鉄などのミネラルやビタミンA、B2、C等が豊富に含まれています。

血液をサラサラ、胃腸の働きも活発にするなど健康にも良い野菜。

わけぎは、ねぎとたまねぎの雑種で、緑黄色野菜です。九条ねぎ(一本ネギ)は、種で増えますが、わけぎは、球根(鱗茎)で増えます。字通り、分葱(わけぎ)「分ける葱(ネギ)」です。我が家には、わけぎの他に、60年以上前から自家栽培している「年中ねぎ」があります。これは球根でも、種子でも増やすことが出来ます。他に、東北の友人からいただいた「あさつき」。大ねぎ、ハーブのチャイブなどがあります。それぞれに味わいが違うのですが、それぞれに特定の使い方、調理の仕方の違いはありません。薬味や「ぬた」など、同じように使えます。また、ネギ類に共通していますが、アザミウマという眼に見えないほど小さな害虫の食害で茎に白っぽい斑点が入ることがありますが、食べる上で問題ありません。

むしろ、この害を抑えるために農薬を使っているネギの方が危ないようです。ご注意ください！



わけぎの料理 farm

わけぎとかしわのぬた

ねぎ類に含まれる硫化アリルは、素材の臭みを消したり、消化も助けます。硫化アリルは煮すぎたり、水にさらしたりすると減少しますので注意しましょう。



材料(4人分)

わけぎ...1束、かしわ...胸肉1枚

[A] ぬた汁

みそ...大さじ1、酢...大さじ1/3、砂糖...大さじ1、ねりからし...少々、酒or水...小さじ1

作り方

わけぎはさっとゆでて、2~3cm長さに切る。
かしわは水から入れ、沸騰して10分茹でる。取り上げ冷まし、スライスしておく。
Aの材料で酢みそを作り、盛りつけたわけぎといわしにかける。
みそは、白でも赤でも良いです。からしは好みで、トウガラシ(ねりコショウ)でも良い。
かしわの代わりに、魚貝やイカ、タコ、キノコでも美味しくいただけます。



里と山の会
のお知らせ

赤米の稲刈りを、一昨日の日曜日に済ませました。雨の中での作業になりました。参加させた皆さん、お疲れ様でした。ハウスで、かけ干し(はざがけ)しています。12月に、脱穀籾摺り、そして収穫祭の予定です。

脱穀作業&収穫祭 12月10日(日)午前10時から
のうみ農園 参加費500円 みんなで料理!



ニシキ木の紅葉