

愛農消費者の会

いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部
連絡先 愛農流通センター名古屋本部
名古屋市天白区井口2丁目903番地

伝統の味 なつかしい味 ソウルフード

あなたのソウルフードは何ですか？ソウルフードとは、大阪なら好み焼き、名古屋なら味噌カツなどのように、その地域で親しまれている料理のことです。消費者のみなさんにソウルフードについて聞いてみました。



◎子どもの頃を思い出すのは（中学まで大阪でした）、西京味噌汁、イカと筍の木の芽和え、お正月の雑煮…。中学で引越してから口にする事がほとんどなくなり、本当にたまに口にする懐かしさです。一度、結婚してから購入し、ご無沙汰してます。（NM）

◎こどものころ祖母がよく作ってくれた「貝みそ」です。飛騨地方では、「ほうば味噌」で知られているようなものを「いたら貝」の貝殻を容器に作るもの。赤みそ・かつをぶし・砂糖・ねぎ・たまごで焼きみそ。ようにしたものです。食欲がない時でもこれがあれば、ご飯に乗せて食べることで済みました。今ではわが子たちの大好物になっているのも嬉しいことです。（K）

しと鬼まんじゅうです。お盆に母の在所へ行くと、祖母が鯖（さば）のそぼろの入った五目ちらしを作ってくれました。ソウルフードは何かと考えていたら、懐かしい甘辛い鯖、座敷に漂う酔の香りが蘇ってきました。鬼まんじゅうは、家でさつま芋を収穫すると必ず作ります。東京でも、大阪でも、鬼まんじゅうが通じなくてびっくりしました。お盆に初成りのさつま芋をお供えします。またさつま芋を収穫したら、鬼まんじゅうを作りたいと思います。（NT）

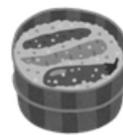
◎長崎出身なので、皿うどん、ちゃんぽん、大村寿司、かんころもち、魚（さしみ、干物）などなど。結婚して豊田市に来て一番困ったのが、新鮮な魚が買えなかったことです。皿うどん、ちゃんぽんは、忙しい時やおかずがないときに、大村寿司は、お正月、お盆、結婚式など、おめでたい時に作っていました。赤魚の身をでんぶにして、ごぼう、しいたけなどを重ねて一番上に錦糸卵をたっぷり乗せた押しずしです。豊田に来てからは、アジを使ってでんぶを作っています。

かんころもち、もち米とサツマイモを茹でてカリカリにしたものを混ぜてついた餅です。今でもお取り寄せしています。小さいときから食べなれたものは、本当に美味しいですよね！（Y）

皆さんそれぞれに、心に残る味がありますね。たくさんのご意見を頂きましたので、来月号に続きます。お楽しみに。

ぬか漬けQ&A

ぬか漬けについての疑問点を、漬物メーカーの道長さんに聞いてみました。



- ①安全なぬかは愛農で手に入りますか？
●道長さんの商品で「補充用つけ太郎ぬか500g 361円」
●普通の米ぬかですと「無農薬ぬか1kg162円」と「ぬか（漬物用1kg76円）」があります。（価格は税込み）
- ②ぬか漬けを気長に続けていくコツはありますか？
●長く続けるコツは、いろいろな野菜を漬けてみると、色々な野菜のエキスがぬか床に加わり、それが分解され、ぬか床がおいしくなります。調理に使っていただくこともお勧めします。
- ③ぬか床の保存方法は？
●昔は家の密閉性が低く、縁の下などに、高温になりやすい環境がありました。昨今、家の中は真夏には相当な高温になります。高温下では、異常発酵したり、冷悪くなってしまうので、冷蔵庫の保存が無難です。
- ④保管場所はどんな場所がよいですか？
●夏でも温度が30度以上にならないような環境が必要ですね。床下収納庫でも、高温になることがありますが、注意が必要で、涼しい環境下で、常滑焼のような断熱性の高い容器に、4
- ⑤水っぽくなったぬか床の水を抜くにはどうしたらよいですか？
●きゅうり、なすなどぬか漬けすると水分が多く出るので、ぬか床が水っぽくなりますので、水を抜きます。一番手っ取り早いのは、ぬか床をザルにあげて半日ほど置く方法をお勧めします。その間に容器を洗って乾かす。その後、清潔な状態でぬか漬けを再開できます。
- ⑥しばらくぬか漬けを休みたい。ぬか床はの間どうしたらよいですか？
●まず、ぬか床のケアをしてから、冷蔵庫に保存しておきます。ぬか床の表面に薄く塩をまぶしておくと、カビにくくなります。きちんとケアがしてあれば、表面にカビが生えても、その部分だけヘラなどで取り除けば大丈夫です。

5kgくらいのぬか床の量が、ぬか床の中心温度が30度以上になりやすいです。

ぬか漬けについて質問がある方は、道長さんが、電話（0533-87-5537）で直接教えて下さい。また同社HPにも、ぬか漬けQ&Aコーナーがありますので、参考にして下さい。

私の一押し！ブルーベリー狩り

今年も行ってきました！菅谷さんのブルーベリー狩り。このために、あいのう会員を続けていってと言っても過言ではありません。



さて、今年は友人家族を連れ立って、朝7時半に出発。「おいし〜！！」「楽しい〜！！」。美味しいのもそのはず、完熟取れたてを、ぱくっと。無農薬・無化学肥料なので安心して4歳の息子にも「好きなだけ食べていいよ〜」と言うことができます。

定植してから14年、無農薬栽培。除草剤も使わないので（除草作業は大変だと思いますが）地面にはマルチ代わりのもみ殻が敷き詰めてあります。ふっかふっかなので、「こけても痛くないし、おもしろ〜い」。

子どもたちは走り放題。カミキリムシも見つけて、虫カゴに入れて持って帰ってきました。

持ち帰った3.3kgのブルーベリー。贈ったり、おすそ分けしたり、食べたり&食べたり。あつという間になくなりつつあります。

数日後オットから「一人1回しか行けないの？」と再訪リクエスト。我が家は今年、チャンスがあればまた行きます。お試しされてない方はぜひ一度！！（F）

焼きたて玄米団子が美味！！

愛農知多店セール

6月19日に行われた愛農流通センター知多店セールの感想を、消費者の皆さんに聞きましたので、紹介します。

♪玄米団子!! 焼きたてでとっても美味しかったです。！お菓子のつかみ取りは、付近に愛農の方がいなくて、やらずに帰宅。子供が楽しみに行ったので残念でした。

レジの方がもう少し愛想が良いと嬉しいです。『ありがとうございます』と伝えるだけでも印象が良く、嬉しくなります。買い物途中に従業員の方が笑顔で対応してくださっても最後の印象が良くないと、とっても残念な気持ちになります。（H）

♪午後が駐車場が空いているということで13時ぐらいに行き、直ぐに停めることができよかったです。しかし、商品が品薄で棚に空白があり、やはり午前中がいいのかな？と思いながら帰りました。

天白店の早割で調味料等買っていましたから、生鮮食品を主に買いました。出口さんが重たいお米や西瓜を運んでくださり、とても助かり嬉しかったです。（Y）

♪セールは不便があつてやめました。子供の病気でセールに行けなくて、必要な食品が一週間なくて大変困ったことがあります。

基本的な食材をあいのうで購入しているので、定価で購入してでも、毎週きちんと確保できるほうが助かります。セールに行けなかった時に市販の食材を使うより、セール価格でなくてもあいのうの食材が使いたい、という選択です。子供達も、あいのう以外の卵は食べたがりません。

セールに合わせて、オリジナルの調味料が本誌で安くなると助かります。是非ご企画ください。（S）

♪土日は子供の試合や家の用事等で、なかなか行けないのが現状です。残念です。（K）

田植えが終わりました

自給村だより

6月後半、山の緑がどんどん茂るこの季節、道路に迫り来る道沿いの草刈りなどの地域の草刈り、畦の草刈り、田んぼの除草、畑の除草と、草との戦いです。

7月2日野上がり前夜祭として、ホタルを見に行きました。少し山の奥へ行った田んぼでホタルが飛び交い、手を伸ばしてキャッチ。真っ暗な中にほのかな光で飛び交うホタルを楽しみました。



1品持ち寄りの宴会では、海のもの、山のもの、愛農高校のベーコン、掘り立てのジャガイモなど美味しいものに囲まれ、話は尽きず、雑談から農に対する想いまで、日付が変わるまで楽しく過ごしました。その夜は自給村にある宿泊施設に宿泊。

3日は野上がり。田植えも無事終えた一区切り



野上がりの流しそうめん

です。午前中は農作業チームが、エゴマ、金ゴマの植え付け。さつまいも除草。お料理チームが畑から野菜を収穫し、囲炉裏バーベキュー、流しそうめん、サラダなどの準備。

囲炉裏で池野村長の鶏肉やグローバルの豚肉、畑で採れた野菜を焼き、ポテトサラダ、間引き大根のサラダ、玉ねぎとゆで卵のサラダ、インゲンのお浸し。竹を切って割り、流しそうめん。こどもたちへは、フルーツやゼリーも流れてきて歓声もあがりました。

7月のうちに最後の田の草取りを終えるよう、がんばります。（伊藤嘉野）



編集後記

私が食の安心・安全を求めて25年ちまたには、健康を脅かす食品が氾濫しています。

愛農を知って2年、娘が偶然ネットで見つけてくれて、1歳の孫にも安心して食べさせています。そして編集にも携わらせて頂き、とても幸せです。色々なイベントもあり、勉強しながら交流の輪を広げていきたいと思っています。

愛農の商品は生産者が分かり信頼できます。これからも生産者と、消費者の懸け橋となれるよう、情報をお届けします。（ば）