

あいのう消費者の会

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

小粒は味が濃厚 人気は大粒

松本市の菅谷信さんの
ブルーベリー園訪問

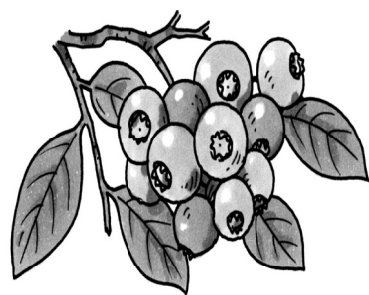
台風の真つただ中、塩尻にある菅谷さんのブルーベリー園訪問です。消費者の会取材の体験バスツアーも中止になり、私たち一行の貸切。

天気は曇り。思ったほどの雨もなく、しかもシーズンは始まったばかりでおいしい実が鈴なりです。

農園開所からブルーベリーを植え、今年で十三年。木も成長しました。いろいろな品種が同じ畑で育てられています。同じ品種ばかりよりも条件が良くなります。完熟した実は、大きいものから小さいものまで様々ですが、小さいまま熟したブルーベリーの味は濃厚で



生産者の菅谷信さん



す。しかし、消費者の好みは大きい物の方がよく、摘む方にしても小さいものはいくらとつても重量が増さないの効率が悪く、売られているものはほとんど大きな実です。

今年は、二回目というところで作業も早くなり、つまみ食いをしながら一時間半。三キロほど摘んだところで雨が降り退散です。

これを、家に帰ってすぐ冷凍し、好きな時につまんで食べています。ブルーベリーは冷凍に向く果物で、店（注：筆者の森嶋さんは飲食店を営まれています）では、自家採りはちみつのフレンチトーストに添えて出しています。また、来年も行こうと思います。

（森嶋久典）

飲むだけじゃもったいない 調味料としても使える甘酒

「甘酒」というと寒い冬のイメージですが、実は江戸時代には夏の飲み物として売られていたそうです。

そんな夏の季節にも使われている栄養たっぷりな「甘酒」。麴から作った甘酒には百種類以上の酵素、必須アミノ酸全種類、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、そして大量のブドウ糖が含まれていて『飲む点滴』と言われるほど、栄養満点。飲むだけじゃない、料理にも美容にも使える、優れたもの甘酒を使った料理教室に行ってきました！

講師の山岡孝幸さんのレシピ

◎材料 米1合（柔らかめに炊きます）、麴2合、水600〜900cc

*「炊飯器のフタを開けたまま保温」、「ヨーグルティア」（ヨーグルトメーカー）、「IH」、「魔法瓶」、「シャトルシェフ」（余熱調理の保温鍋）などで作る方法がありますが、今回は「シャトルシェフ」を使いました。

◎作り方

①1合分のおかゆを柔らかめに作る。50〜60℃位に冷めたら、両手のひらで優しくこすり合わせるようにして一粒一粒ほぐした麴を加えて、よく混ぜ合わせる。温度計を使って温度をちゃんと計るのがポイント。60℃を超え

ると酵素が死滅してしまいます。

②シャトルシェフに入れて50〜60℃キープ。温度が下がっているようなら火にかけて適温まで温める。1時間おきに攪拌（かはん）し5〜6時間で出来上がり。

◎甘酒を使ったレシピ

甘酒+フルーツ（桃・バナナなど美味）
甘酒+アミエビ+だしつゆ（2週間ほど塩辛のような旨味）

甘酒+豚肉もしくは魚（1日半置く。安いお肉、魚も高級なものに変身）

甘酒+豆乳（ドレッシング替わりに）

甘酒+野菜（べつたら漬けのような美味しさ）

講師の山岡さんは、2年間毎日一日も欠かさず甘酒を食べ（飲んで）いるそうです。腸内環境の良さはもちろん、お肌までつるつるもっちり（男性ですが）に変化してきたそうです。1日おちよ一杯も飲めば十分とのこと。

私も秋口にインフルエンザに罹（か）った時、何も飲み食いできず体力も落ち、冷やした甘酒を飲んでみたら、スルスルと入り回復した経験があります。

塩麴プームのおかげで麴が手に入りやすくなりました。温度をキープすることができればよいので、普通の鍋を毛布でくるんだり、発泡スチロールの箱に入れたり、こたつに入れて作ってもOKです。炊飯器でも簡単に作れますのでLet's try!(YUKI)

あいのう消費者の会 勉強会のお知らせ

添加物勉強会

- ☆9月30日(火) 知多市旭公民館 13:00~15:00
 ☆10月1日(水) 日進市民会館 10:00~12:00
 ☆11月10日(月) 東海市市民活動センター 9:30~12:00

石けん勉強会

- ☆11月5日(水) 知多市 旭公民館 13:00~15:00
 問い合わせ・申し込みは各営業所まで。お住まいの地域での開催リクエストもお待ちしています。

シュタイナーのあやつり人形劇(名古屋シュタイナー人形劇の会ねっこぼっこ主催)

アイヌ文化を伝える神秘的なお話を、シルクを使った美しい人形劇でお届けします。上演後、羊毛を使った手仕事を楽しまします。

日時：9月28日(日)、①13:00~14:00、②14:30~15:30 の2回。

場所：名古屋市女性会館2階和室(中区大井町7-25)
 参加費：親子1組2,500円(大人・子ども各1人。手仕事材料費含む。2人目からの2歳以上のお子さん1人につき追加200円。)、大人のみ参加1人2,000円、子どものみの参加1人(小4~高校生)1,000円。

持ち物：よく切れるハサミ

申し込み・問い合わせは伊藤さん(TEL052-837-7873)、箕浦さん(TEL0561-52-8457)まで。

「水の蘇生は地域の活性化！みんなでやろう地域の河川浄化」&比嘉照夫氏講演会

EMによる河川浄化の事例発表ほか、家庭でのEM活用法も紹介する。EM開発者の比嘉照夫氏(琉球大学名誉教授)が「水の蘇生と生態系の再生」をテーマに講演会も行う。

日時：10月5日(日)、13:30~16:30

場所：アイプラザ半田講堂(半田市東洋町1-8)

参加費：無料

問い合わせ・申し込みは河川浄化半田大会実行委員会竹内さん(FAX0569-47-5838)まで。

秋の重ね煮教室のお知らせ

秋野菜のおいしさをさらに引き出す重ね煮で、秋の味覚を楽しみましょう！！

日時：10月9日(木)10:00~13:00

場所：半田市板山町13の個人宅(後日連絡)

講師：山岡孝幸さん(松本市在住。全国で出張料理教室を行う。ためになる楽しいトークあり！！)

参加費：大人1人2,000円(小さいお子様連れOKです)

持ち物：野菜2品、エプロン、三角巾、ふきん、タッパー
 申し込み締切：10月6日(月)

申し込みは豊田(TEL080-1619-6950)まで。

本の玉手箱

ささきますみ

「はしれ、上へ！つなみてんでんこ」

指田和 伊藤秀男(絵) ポプラ社 1404円

釜石の奇跡を心振るわせる絵本に。小学校中学校の児童と付近の大人が2キロの坂を全力で上っていくドキュメントを描きます。黒い大津波。ひたすら走る子供たち。東北の寒い3月の夜を親がいない体育館ですごします。迫力ある絵と、津波があっても恵みの海は生活の一部、という語り、子供たちの不安な気持ち。読んでると自然と涙してしまいます。ぜひお子さんに読み聞かせしてほしい1冊です。この本を、防災学習をしている小学校の6年生に学校で読み聞かせしました。子供たちも感情移入して涙していたのが印象的です。

「ぼくらの津波てんでんこ」

谷本雄治 フレーベル館 1512円

東日本大震災で、児童のほとんどが生き残った、「釜石の奇跡」としてメディアにもとりあげられた実例を紐解きます。子供たちは普段から防災教育で、「津波のときはまず自分が逃げる」と教えられます。自分が生きれば、ほかの人を生きさせることもできる。てんでんばらばらに逃げる、という意味のてんでんこを学んだ子供たちは実際の大津波で、実践しました。子供たちは家族にも話していました。「津波がきたら僕は逃げるからお母さんも逃げて」。防災教育が実を結び、命をつないだレポートです。親御さんのインタビューは泣かずに読めませんでした。

編集後記

消費者の会では会をいっしょに盛り上げてくれる仲間を募集しています。会では勉強会や生産者見学などの企画、いきいき通信の発行などを行っています。生産者の



話を聞きたい、〇〇の勉強会をやりたい、文を書くのが好きなどあなたのやってみたいことを私たちに実現しませんか？不定期ですが、お茶会を兼ねたミーティングもやっています。興味ある方は見学にいらしてください。問い合わせは愛農まで。(じ)