

愛農消費者の会

# いきいき通信

発行(株)愛農流通センター  
愛農消費者の会 いきいき通信編集部  
知多郡東浦町緒川下出口22-1  
FAX(0562)84-2352  
ainou\_ikiiki@yahoo.co.jp

## 米作りは、土づくり 生産者の鷺野薫さんを訪問

「美味しい米」というのは  
どんな米だろう。素朴な疑問  
を鷺野薫さん(三重県)にぶ  
つけてみた。

それは、「粘り」。きわめ  
て日本的な味覚だ。このあた  
りのコシヒカリの米粒の大き  
さは、魚沼産の米に比べると  
小さい。米粒が大きいほうが  
おいしそうだし、収穫量も上  
がるのになぜ、今の大きさに  
こだわるのか。それは、「粘  
り」を出すのに、適した大き  
さだから。つまり、鷺野さん  
の田んぼで作ることの出来る  
一番美味しい米の作り方でい  
くと、今の大きさに行き着く  
のだ。

大きさだけではない。栄養  
分を自然な方法で米に持たせ  
るにはどうしたらよいかも考  
える。土の栄養分を高めるに  
は、牛や鶏の堆肥を使う方法、  
化学肥料を使う方法、自然の  
力を使う方法の三つがある。  
農薬や化学肥料を使えば追肥  
などの作業でコントロールは



米作りについて語る鷺野薫さん

簡単だが、有機的な農法は栄  
養分が足りないからと言って  
も追肥がほとんど出来ない。  
だから、苗を植える前の土地  
作りが重要になる。

鷺野さんは、れんげの花を  
使って土に力を持たせている。  
自然の力で土は力を持つこと  
が出来るのだ。現代は商品と  
して、いろいろな「米」があ  
る。化学肥料をたくさん使っ  
て、規格どおりの米を美しく  
作ることも出来る。農薬や殺  
虫剤も使わず、カメムシにちよっ  
と食われたりしているが、自  
然の力をいっばいに蓄えた米  
もある。

生産者だけでなく消費者一  
人ひとりが自分にとってなに  
が「美味しい」のかを考えて  
「食べもの」を選らぶ時代な  
のかと思う。(森嶋久典)

いきいき通信を発行している消費者の会スタッフに新  
しい仲間が加わりました!! スタッフ随時募集中なので、  
興味がある方は通信欄でお知らせください。

- ①愛農歴、②消費者の会スタッフになったきっかけは?、  
③今、興味があること。

### ♥喜多崎留美(半田市)

- ①約7年(途中少しお休み)  
②お休み中に、セールでお店に買い物に行き江端さんとお  
しゃべりして。い  
③EM発酵液をいろいろなことに試していくこと。もっと、  
勉強していきたいです。

### ♥山添裕美子(豊田市)

- ①最初は、豊田市の若宮米穀店さんから買ってました。あ  
いのさんに配達して頂くようになって12年です。  
②豊田市で、「あいの消費者の集い」に参加して、池野会  
長、生産者の方々の熱い思いとご苦労に感動し、私で何かお  
手伝いできることがあればと思って参加しました。  
③食に一番関心があります。東城先生の月刊誌に出会って2  
5年以上になりますが、自分1人で料理、手当をしてみました。  
体は食べ物で出来ているので、食材、手作りの大切さと、  
心の持ち方などご縁ある方々にお伝えできたらと思っています。

### 梅酢を使ったレシピ

#### 人参サラダ(材料・4人分)

人参150g、梅酢30cc、植物油50cc、  
蜂蜜小さじ1弱、パセリ少々

- ①人参は縦に薄く切ってから、針のよう  
に千切りにする。  
②ボールに蜂蜜を入れ、梅酢を少しづつ  
入れよく混ぜ、油、梅酢と交互に入れて、  
「ドロリ」としたドレッシングを作り、  
人参と和える。  
③みじん切りのパセリをのせる。

#### 梅酢マヨネーズ

卵黄2個、梅酢大さじ1、自然酢大さじ1  
植物油200cc

- ①ガラスのボールに卵黄を入れ、泡立て  
器で混ぜながら梅酢を2、3滴落として混  
ぜる。  
②①にスプーンで油を少しずつ入れ、混  
ぜ合わせる。(約大さじ5、6杯位まで)  
③②が固まってきたら、油と酢を交互に  
入れて仕上げる。  
④出来上がったたら広口瓶に入れる。10日  
ぐらひは持ちます。(山添裕美子)

## 読者からのお便りコーナー



☆ いきいき通信の本の玉手箱が楽しみです。本を読むのが好きですが、当たり外れなく読みごたえのある一冊を選ぶのは難しいし、いつも同じような本を選びがちでした。玉手箱に載っていた「獣の奏者」もどんどんお話しに引き込まれたので、「バルサの食卓」も読むのが楽しみです。（Nさん）

☆ 以前、糖尿病にもよいとかで、（寒天を）ご飯に混ぜて食べていましたが、みそ汁に入れるだけ！！いいですね。食べてみたくなりました。いきいき通信ありがとうございます。（Sさん）

☆ いきいき通信（3月号）にのっていた七福醸造さんの商品は私も愛用しています。白だししょうゆをはもちろん、その他の食品もとってもおいしいです。（中略）愛農さんでも取り入れていただけるととても嬉しいです。愛農さんと同じように食に対しての安全を考えている仲間になると思います。（Yさん）

※たくさんのお便りありがとうございました。3月号で掲載した七福醸造については、商品を愛用している、工場見学に行ってみたいなど反響のお便りを何通かいただきました。七福醸造では通販も行っています。通販や工場見学の問い合わせは同社（電話0566-92-5213）まで。



## 本の玉手箱 ささきますみ

「冷え取りごはん うるおいごはん」若林理砂  
池田書店 1250円（税別）

女性鍼灸師さんが書いた、養生（食事や生活で健康になる）の本です。最近、更年期障害で冷えに苦しむ私としては、体質に合わせた食事のとりかたを例をあげて説明している本書はわかりやすく、面白く読みました。

特に、冷え体質で辛いものや生姜を取ればいいわけではない、には目からうろこ。タイプチェックできるようになっていて、それぞれの体質に合った食養生を提案してくれます。また、季節ごとの養生についても詳しいですよ。

## 小麦アレルギーも大丈夫 ビストロ ソフィア（愛知・半田市）

私と息子が小麦アレルギーの我が家。小麦なしでフレンチなんて無理、とっていましたが、ネットで探した雰囲気よさ気なこのお店。問い合わせしてみたら、「小麦を使わずご用意できます」と予想外の返事でした。

当日出てきたディナーは、野菜のテリーヌ、スモークサーモンとピクルス盛り合わせ、真鱈と魚介の地中海風、スパニッシュオムレツ、ライス、パンナコッタの6品（1,980円）、子供（3歳）のメニューはハンバーグプレート（ご飯つきで780円）でした。追加料金もなく、通常のディナーと同じ価格でした。

使用した材料、調味料などをすべて書き出したメニュー表もくれ、お店の心遣いにうれしくなりました。もちろん、どの料理もとてもおいしかったですよ～。

DATE 「ビストロソフィア」愛知県半田市住吉町1-46レジデンスひまわり1階、TEL0569-23-6007、営業時間11:30-14:00、17:00-21:00、月曜定休、ランチ980円～、ディナーコース1980～、完全禁煙、アレルギー対応は事前に問い合わせを。

（じ）



## 編集後記

愛農消費者の皆さんは、これからの時期梅干しを漬ける方も多と思います。そこでできた梅酢はどうしていますか？

月1回開いている消費者の会の会合で、その話題になりました。「酢レンコンを梅酢で作ると、うすピンクになってきれい」、「おにぎりのとき、塩の代わりに手塩にすると傷みにくい」、「醤油瓶に入れて醤油代わりに使う」などさまざまな使い方がありました。皆さんの梅酢の活用法を、いきいき通信に教えてください。紙面で紹介したいと思います。

消費者の会では、消費者同士でいろいろな情報交換ができます。月1回知多営業所近くの東浦文化センターで行っています。どなたでも参加できるので（見学大歓迎！！）、ぜひ一度遊びにきてください。（じ）