

あいのう消費者の会

いきいき通信

発行 あいのう消費者の会 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



講師を務めた石川社長夫妻

毎回コンポスト送りにしてきたのだった。また夏が来た。このままではいけない！そう思った私は『ぬか漬け

ぬか床の数と、ほぼ同じなのである。私のぬか床は、夏の終わりとともにその役割を終えるのが常だ。野菜を漬けないまましばらく放置されたぬか床は、ツーンとしたセメダインのような臭い。おおよそ食べ物とは思えないその物体を、

「きゅうりがいい！」「なすもすき」最近のわが家は、ぬか漬けの話題で賑やかだ。ぬか漬け歴6年、と言うとなかなかの上級者、と思われるかもしれない。

「ぬか漬け教室」を開きました。このほどあいのう消費者の会は大府市のげんきの郷調理室で、漬物メーカーの「道長」の石川豊久社長夫妻を講師に招き、

よく混ぜて菌と仲良くなるのが成功の秘訣
ぬか漬け教室



漬け方のコツを教える石川社長(右から二人目)

教室』に参加した。講師は、漬物「道長」さん。参加者は二十人を超え、ぬか漬けに対する関心の高さがうかがえる。

愛知県阿久比町の生産者『野菜の城』さんのつやつやの胡瓜や茄子たちに優しく塩を擦り込み、つけ太郎ぬかにつけていく。皮ごと食べるから、安全であることが何より大切。新鮮さが味を左右することも教わった。

続いてぬか料理。ぬか床が酸っぱくなってきたら、ラップに小分けにし肉や魚を包み、一晩。ぬかごと焼けば香ばしい衣付きのおかずのできあがり。煮魚にぬか床を加えて炊く、イワシのじんだ煮のおいしさには絶句するほどだった。

ぬか床をすこし食べてみて自分の好みを知ること。よく混ぜて菌と仲良くなること。

よし。これで私もぬか漬けの名人になれる。リリーフランキー著「東京タワー」のおかんのように。(F)

道長さんに聞く ぬか漬けのコツ

- ①ぬか床がツンとした臭いがするときは、ぬか床を取り出しバットなどに平らに広げる。臭いは揮発性のものなので、これで臭いが抜けることもある。
- ②ぬか漬けのうまみは酵母菌の働きのおかげ。酵母菌は空気が大好きなので、毎日よくかき混ぜること。
- ③夏はナス、冬はかぶを漬けると、ぬか床がおいしくなる。
- ④ぬか床の表面が白っぽくなってくるなどおかしいなと思ったら、上の方だけ取り除けば、下は大丈夫なときもある。全体が傷んでいるようなときは思い切って捨てる。
- ⑤ぬか床を味見して好みの味にしていく。水っぽくなったら水を抜き、新しいぬかを加える。
- ⑥きゅうりなどの定番野菜ほか、パプリカ、オクラなども漬けるとおいしい。季節のいろいろな野菜を漬けるとおいしくなる。

参加者の感想

「初めてぬか漬けにチャレンジできそう」、「魚や肉のぬか漬けがおいしく、目からうろこだった」、「ぬか床がすっぱくなって失敗することが多かったが、また挑戦したい」、「楽しく、おいしく、わきあいあいとした雰囲気でもとても良かったです」、「話が分かりやすく、大変勉強になった」、「道長さんご夫妻の雰囲気もとっても素敵でファンになりました」などたくさんのご感想をいただきました。

簡単！！魚や肉のぬか漬けの作り方

魚は3枚におろして、一塩する。サワラ、赤魚、ニシン、タラ、イカなどがおすすめ。塩サバフィレ、塩しゃけでもOK。肉はとんかつ用や一口かつ用の豚肉か鶏肉を用意し、塩は振らず、こしょうを振っておく。ぬかみそでくるんで、ラップでぴっちり包んで冷蔵庫で2日ほどで寝かせたあと、ぬかみそがついたまま焼く。

安心安全のブルーベリーに感謝
 消費者の会主催 ブルーベリー摘み取り体験バス
 ツアーに参加して



ブルーベリーを摘み取る参加者

先日愛農さんのご尽力で、たくさんのお子さんも参加されて、菅谷信さんのブルーベリー園（長野県松本市）に摘み取り体験に行ってきました。

その園は、小高い山の中にあり、小川が流れてカブトムシなどが生息している大自然いっぱいのところでした。清々しい笑顔にあふれた菅谷さんご夫婦に迎えられて、摘み取りが始まりました。

こんなにたくさんブルーベリーを見たのは初めてで、甘いのも酸味のあるものなど多彩で、とても美味しく口の中に入れたり、摘み取ったりで大忙しでした。私が驚いたのは土がフカフカだった事です。よくよく見ればモミガラなどが入り、雑草と共生している素敵な空間でした。きっと土の中は微生物に溢れて、立派なブルーベリーを育てているのでしょう。ここまで土を育てられるまでに菅谷さんにはどんなご苦労があったでしょう。

園の中でお聞きした菅谷さんのお言葉が、今も心に残っています。無農薬のリンゴを血の滲む想いで作られた青森の木村秋則さんの「奇跡のリンゴ」という映画を、最後には成功してハッピーエンドになる事がわかっていても辛くて見れないと言われたのです。きっと菅谷さんのご苦労が木村さんと重なり、痛いほど気持ちが解られるのだと感じました。これは体験した人だけにしか解らない事だと強く想いました。

志高く安心安全のブルーベリーを作ってくださいという菅谷様ご夫婦に、改めて心からの感謝の気持ちでいっぱいになりました。心のこもったおいしいブルーベリーを本当にありがとうございました。（H）

収穫祭フリーマーケット出店者大募集

愛農流通センターは、10月26日（土）に長久手市の愛・地球博記念公園（通称モリコロパーク）で、「あいのう収穫感謝祭」を開催します。そこで消費者の会では、昨年好評だったフリーマーケットの出店者を募集します。出店料は、1区画（2m×2m）500円（当日お支払いただきます）です。

申し込み方法など、詳細は決まり次第お知らせします。

伝統食見直すきっかけに

東城百合子氏講演会に参加して

「食を通して家族の健康を守ることが出来る。女性の役割がどれだけ大事なものか。見えている木や葉ではなく根っこを育てることが大事。」

当たり前のようなことだけれど、安さや便利さがあふれる環境の中で、手抜きを覚えてしまっているのつまされるお話でした。

また、玄米の栄養バランスの良

さ、手をかけ時間をかけて作られた本物の梅干、味噌を食べなさいとおっしゃられていました。私も改めて日本の伝統食の良さを見直すきっかけになりました。食は体だけでなく、脳や心にも影響するという話もなるほどと思いました。東城先生はご自身が重い結核から自然療法で立ち直られました。その経験から、自然の癒す力や手当法を多くの人に広めたいという熱意が感じられました。

そして、東城先生に学び、食が変わり、心が変わり、人生も変わっ

たという人がいます。

私は講演のスタッフとしてお手伝いもさせてもらいましたが、食・自然・感謝の心の大切さだけでなく、お金や物ではない人との繋がりも感じる事ができました。

「困ったとき身の回りにある自然のものが助けてくれる。自分の頭で考え、工夫し、手足を動かさなさい。」東城先生の言葉に励まされ、手作りやお手当てをがんばってみようと思えました。（O）

編集後記 昨年菅谷さんのブルーベリーに取

材に行った編集スタッフから「すごくよかったよ」と聞き、今年は消費者の会で摘み取り体験バスツアーを企画することにしました。急な企画だったので、参加者が集まるか心配でしたが、定員ぴったりの申し込みがありました。「自力で行けないのでよかった」、「摘み取りの大変さが分かった」など参加者に満足いただける旅となったようです。参加者の皆さん、菅谷さん、運転してくれた愛農の江端真次さんありがとうございました。（じ）