

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



社長夫妻の掛け合いのような会話が聞けるのも楽しみの一つ。

## 漬け方を作り手から 直接習える貴重な機会に

消費者の会主催 ぬか漬教室

2月に大府市げんきの郷にて道長の石川社長夫妻による漬物教室が行われました。この日ぬか漬けに用意された野菜は白菜、大根、人参、セロリ、きゅうり、なす。ぬか床に入れる前にそれぞれ下準備をします。白菜は重さの3%の塩で塩漬。大根、人参は適当な大きさに切って塩ずり。セロリは葉と茎に分け固い部分はそぎます。人参はぬかに入れると黒く変色してしましますが皮をむけば防げるそうです。下準備できたら、野菜をぬか床に入れます。他にも魚や肉の漬け方も教えていただきました。魚や肉についたぬかみそは、そのまま焼いて食べると香ばしく体にとても良いそうです。しばらくほかっておいて久しぶりに漬けようと思っても上手く行かない・・・まるで人間の様でおもしろいぬか漬けの世界。

質問コーナーでは、「自家精米した

時に出るぬかをぬか床に足す時のポイント」や「漬物の塩分が気になる」など熱心なやりとりがありました。



ぬか漬の説明をする石川社長

さん手造りのいわしのぬかみそ炊きは、骨まで軟らかく味が良くしみみ臭みもなく同テーブルの皆さんに大好評！

教室開始から終始笑顔の石川社長ご夫妻。常に参加者に声をかけて下さり、その都度細かな事も教えていただきました。「生産者には強い使命が必要であり責任がある。なぜならひとりの生産者が受け持たなければならぬ消費者の数はあまりにも複数かつ多数であるから。粗悪な食品ほど製造者の心は消費者から遠ざかり、食べ物としてのおいしさとはほど遠くなる」。道長さんからいただいたプリントの一部抜粋です。

こんな決意のもとに作られたものを手にすることができ、おいしく味わえる、それを作っている人と話ができる。あいのう消費者だからこそ得られる貴重な体験だと思えます。(S) ※道長さんが解説したぬか漬のポイントをまとめた資料を希望される方は、愛農知多営業所小谷さんまでご連絡ください。

昼食はキムチスープ、塩麴漬鶏肉ソーテー、魚と肉のぬか漬焼き、漬物、かりんとう等テーブルに並びきれないくらいでした。中でも道長さんの奥

### もう一度チャレンジするきっかけに ぬか漬教室 参加者の声

☆ぬか漬け、気になっていたものの、興味があったので、今後うちでもやってみようと思います。身体にやさしい食品、とってもおいしくいただきました。また参加していいと思いました。  
☆今回で三回目の道長さんの教室でしたが、毎回違う内容で楽しかったです。すごく勉強になりましたぜひ根気よく漬け続けてみようと思いました。  
☆ぬか床の作り方から何まで惜しみなく教えていただき、大変勉強になり、感謝の思いです。ぜひ今後とも続けていただきたいです。ランチ込みの破格(の参加費)であります。  
☆お話し聞いていましたが、道長さんのお人柄お温かさに触れられる時間でした。たくさんのおいしいごちそうを頂き元気になりました。次回もぜひ参加したいです。

☆とても楽しかったです。一度失敗してからやめていましたがもう一度チャレンジしたくなりました。試食のおつけものも、おかずもすべておいしく幸せでした。ご夫婦の仲良しな感じもとっても勉強になりました。  
☆とても楽しくぬか床、塩麴を作らせていただきました。道長さんご夫婦のお人柄もとてもすてきで、ご夫婦像にも学ばせていただきました。お二人のお話し会にも参加したいくらい！！また、お漬物などお昼ご飯もとてもおいしくいただきました。わかりやすく、丁寧に教えていただき、ありがとうございました。  
☆ぬか漬けは今までやってみようと思いつつも、手を出していませんでした。楽しくお話しを聞かせていただいたおかげで、きっかけになりました。すごく難しいイメージがありましたが、意外と何とかなりそうです。これからいろいろ楽しんでいきたいです。ありがとうございました。

## ぬか漬け教室の試食品名のお知らせ

先日の道長さんのぬか漬け教室で試食した商品ののご案内です。

○つぶ塩がりんと、地粉かれんと各¥266  
○野菜たっぷり金山寺¥401、○甘口しぼりたくあん、古式一丁漬たくあん各¥293、○レモン大根¥313、  
○漬け太郎ぬか¥1404、○補充用ぬか¥361、○キムチ鍋の素¥449、○ゆかり¥248（税込み）

以上の商品は注文書や通信欄で注文可能ですが、時期によっては取り扱っていない場合もあります。

また、米麴は通年で注文可能です。但し、みその時期（注文書に載る時）はあいのう原料で作ってもらっていますが、それ以外の時期は原料が麴屋さんの仕様になります。集荷の都合で2週間後にお届けになる可能性もあります。

○あいのう米麴¥972、○ヤマキの米麴¥950（いずれも5合=600g入り、税込み）※あいのうの米麴がなくなり次第ヤマキに切り替わります。

また、道長さんが漬物に使用している「カンホアの塩」ですが、メーカーは違いますがオーサワジャパンの商品の「カンホアの塩」が購入可能です。詳細は愛農にお問合せください。

### 便利さよりこれからは原材料のチェックを 添加物教室に参加しての感想

2月に豊田市で行われた添加物勉強会の参加者の感想をご紹介します。

♥物のつながり、メカニズムがよくわかりました（講師の）江端社長が多くのことを学ばれ、全てつなぎ合わせ、丁寧なお仕事をされているということが伝わってきました。とても貴重な会に参加でき幸せです。

♥あまり添加物がないほうがいいという事がわからなかった。

♥もりだくさんの内容で時間の割には、内容がありすぎて、ゆかさんの話をもっと突き詰めて聞きたかったです。

♥添加物についてはこれまでなんとなく気を付けてきましたが、具体的にわかってよかったです。つい、便利、簡単なものにひかれてしまいましたが、しっかり原材料をチェックして、気を付けていきたいと思えます。

### 十カ月後が楽しみな味噌づくり 自給村だより

2月の自給村。昼間の日差しは暖かくなってきたものの、水たまり、土、草、野菜たちも、毎朝凍っています。自給村でも水道管が壊れ、水を汲んで作業をする日もありました。

14日は毎年恒例の味噌作り。長年作っていらっしゃる方に教えていただきながら、自分の好みの味噌を仕込みました。大量の大豆を茹でて、漬し、塩と麴と混ぜ合わせます。団子状にして、容器の底に叩きつけ、空気が入らないように詰め、塩を振って蓋をします。味噌蔵開きは12月。麴菌と10ヶ月の時間が発酵の力で味噌を作ってくれます。

27日には畑に残っていた大根で、切り干し大根を作りました。たくさん植えて一気にたくさん実った野菜もこうやって保存できるのは本当に便利なんだと実感しながら、ピーラーと包丁で切りました。

わたしが最初に切り始めたものは太すぎたようで、それはそのままお昼のお味噌汁となり、細く切ったものは、各自持ち帰り家で干し、太めの短冊状にしたものを自給村に干しました。

さて、来週3月6日は新年度自給村のキックオフ！また新しい1年が始まります。春の暖かさとともに、虫と草と微生物たちとの、忙しくも楽しい自給村の始まりです。（伊藤嘉野）



畑でとれた大根で自家製切り干し大根を作りました。

### 編集後記

いきいき通信の再発行を始めて、まもなく5年がたとうとしています。一消費者である私ですが、編集の仕事をしていただく中で、数々の貴重な体験もさせてもらいました。ありがとうございます。仲間や様々な人との出会いもありました。先日中日新聞で紹介されていた写真家の桜井登也さんの写真展を昨年消費者の会で開きましたが、個人力ではなかなかできなかったことです。4月からいきいき通信の編集に新しい仲間が加わり、編集体制をリニューアルすることになりました。編集作業や記事執筆などを手伝ってくれる編集スタッフを引き続き募集していますので、愛農までお問合せください。（じ）