

あいぶらんど通信

2012年
1月 30日(月)
NO. 30
あいぶらんど運動
推進委員会発行

大郷みどり会訪問！もっと食べて！エールを送ろう！！

1月16日(月)、大郷みどり会の西塚さんに取材させていただきました。3.11の大震災とその後の大きな余震により、BMWプラントやお米の乾燥機、そして圃場、ライスセンターの石蔵まで崩れ、所々の地割れの後が大地を動かした地震の強さを物語っていました。プラントでは水を引くパイプや井戸からのポンプが故障し、20ヶ所近くの修繕が必要となり、コツコツと復旧作業を行っている様子を伺う事が出来ました。この復旧作業中、平行してお米や野菜を生産して頂いた事に感謝しながら、私達組合員がもっともっと食べて、応援する番だと実感した一日でした。地域循環型農業への熱い取り組みが震災後ますますパワーアップしている西塚さんの力強さと隣で温かい笑顔で支えている奥様西塚敦子さんのお人柄が伝わりました。生産者さんの努力で美味しいお米とお野菜、玄米たまごを作っている事を知り、私達もあいごはんを大事に作って美味しく頂こう、もっと食べて、エールを送ろうと実感しました。



BMプラントの様子



こちらがたくさん働いた石ですね。左の石が新しい石です。

BM活性水プラントの中の石が長年使用されて脆くなってきたので、修繕工事に取り組みながら、新しい石を入れるそうです。「自分たちで出来ることに最善を尽くす」取り組みが素晴らしいですね。業者に頼らず田んぼののり面工事もご自身で作業されたことに驚きました。



あいぶらんどGメールBOX復活予告！

震災の影響で、津波で被災されたみつば会さんのお野菜を補うために昨年はみどり会GメールBOXはお休みでしたが、今年は、再開する目途が立ちましたので、皆さん、あいぶらんどGメールBOXどんどん登録しましょう！（4月申し込み開始予定ですのでお見逃しなく！）



みどり会の生産者さん達

こちらは春菊のハウスです。春菊はお鍋だけではなく、新鮮サラダもサッパリと頂けますよ！



鶏糞を使った堆肥の様子

空間染量が低いってことは？

鶏糞が安全だってことは？

餌のみどり会のお米も安全ってこと！

地震で大地が動き、崩れたのり面を田んぼを縮小しながら作り直しました。

ここまで田んぼでした！



圃場の様子

地域循環型農業に取り組まれているみどり会さんにとっても放射能の問題は欠くことができません。鶏の餌の飼料米はもちろん、畑に撒くぼかし（有機肥料）にいたるまで、全て計っています。土作りから始まり、「安全・安心なもの」への追求は全ての工程に欠かせないという西塚さんの思いが伝わってきました。

私達組合員は、美味しく頂くことで応援が出来ます。そして利用する仲間を増やすことが生産者さんの力になるんだと思います。みんなで食べて！エールを送りましょう。

あいぶらんど運動推進委員担当理事 高橋 千佳

あいぶらんど で 大根1本 丸ごと使いっき



ぜーんぶ試してみ
て、食べて感想、頂戴ね！

【焼き大根】

フライパンで、じっくり中火の弱火で、蓋をして焼きましょう。油は、なたね油か、オリーブオイルがお勧めです。厚さは、1cmぐらいが適当です。輪切りでも、サイコロでもいけます。片面ずつ蓋をしてじっくり焼いて、最後にバターや醤油で味をつけるとおいしいですよ。

【大根サラダ】

千切りもいいですが、ピーラーで薄くひらひらにして、おしゃれなサラダはいかがですか。氷水に一瞬漬けると、パリッとします。長付けは栄養素が流れる

今年の冬は、寒い！寒い！
さむーい冬は、野菜たちも、自分が凍みないように糖度を上げているとか。私たちも、その恩恵にあずかって、大切に全部、おいしく頂きましょう。

注意：「あいごはん」の美味しさは、まんま通信に載っている材料を使ってこそ、お味です。他の材料を使用したの「おいしくなかった」のお申し出にはお応え出来かねます。

のでお勧めしません。既存のドレッシングもいいですが、ごま油と塩か醤油、のりをかけてもおいしいですよ。

【みぞれ鍋】

鍋に少し水を入れ、昆布を入れておきます。後は、鍋に合わせて、大根おろしをたっぷり入れて、火にかけます。

鍋の具材は、魚介もいいですが、豚スライスも、お勧めです。食べる時はポン酢などで。おろすのが面倒なときは見サーでいけます。また、糖分が多いので、なべ底が焦げやすいので、火加減に注意してください。

野菜はネギと春菊は欠かせません。他に、キノコや焼いたお餅も、ウ～、たまりません！

【大根の煮物】

冬の大根と言えば、煮物が定番ですが、鮭や鰯カマが相手なら、よーく洗って皮ごとぶつ切りで使いましょう。

※ 農薬も、放射性物質も、土中のものが作物に影響を与えるのは、皮も中身も同じです。なので、まず一番に、放射性物質の検査をクリアして、農薬も心配のないあいコープの大根を選ぶこと。そして、表面をたわしなどできちんと洗い、すっかり頂きましょう。

皮を剥いて使う場合も、皮はよーく洗って、きんぴらなどで食べましょう。

【大根っぱの菜めし】

葉っぱ部分は、根元部分を立てにいくつかに割ると、洗いやすくなります。

きれいに洗い、刻み、塩で揉みます。水が出てきたら、十分に絞り、炊きたてご飯に混ぜます。子女子や、ごま、だしを取り合えたプロの出しのなかみを混ぜてもいいでしょう。

また、大根の皮を漬け物にして、そこに青みで混ぜてもきれいです。

【残ったら・・・！】

茹でて冷凍

茹でて、出汁に入れたまま冷凍庫へ。このとき、袋の空気は抜きますが、水が氷になって膨らむ余裕は残してね。

干して保存

輪切りや、太目の千切りにして天日に干します。箆に、重ならないように、バラツと並べるのがコツ。2週間ぐらいで出来上がるようです。できたら、容器に入れて、冷凍保存。

【切干大根エトセトラ】

切干大根は、既存の料理にとらわれなくても大丈夫。

ちょっと戻して、しっかり絞れば、中華風、和風酢の物OK。

炒め物、味噌汁、パスタソースで和えたり、漬け物に入れたり、いろいろ試して見ましょう。

「試してみました！」を(まんま通信れんらくカードにて)、どんどんお寄せください。

「ケンカするほどウマいちご！」

事業部 齋藤 恵理

私の一番好きなあいぶらんど商品は「小牛田のいちご」です。「小牛田のいちご」は他のいちごと比べるととにかく香りと甘さが違います。あのお届けした時の箱を開けた瞬間の香りはなんともいえません。

そして生産者によるこまめな栽培管理。土壌消毒を使わずに農薬を削減して栽培しているため、とても安心で安全です。また、できるだけ熟度を上げた状態(完熟いちご)で配達前日に収穫しているため、お届けした時点でとてもおいしく食べることが出来ます。

我が家では毎回いちご争奪戦をしながら食べているぐらいにみんな小牛田のいちごが大好きです。まだ食べたことのない方はこれからいちごの旬な時期になるので、この機会に是非最高の香りと甘さを味わってみてください！

あいごはんマイルシピ	今回のお題	大根	
お名前		組合員番号	
提出日 年 月 日			

あいぶらんど推進委員会行

