



TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

関心事

「なでしこ」の事。

「なでしこ」と言うと最近では「花」ではなくサッカーの「なでしこジャパン」を思い出す日本人が多いのではなからうか。

復興の兆しが見えた東北の方々やそれを支援なさっている大勢の方には「なでしこ」達の活躍にはとても力強さを感じたのかもしれない。

さて、お花の「なでしこ」のお話。
我が家で借りている土地の道路側に、色とりどりの「なでしこ」を植えてある。とても強い花で植えばなしで充分元気。春から現在まで三度ほど花を咲かせ、私達を楽しませてくれている。

ナデシコ(なでしこ・撫子)ナデシコ科ナデシコ属」
秋の七草のひとつ。

花言葉は純愛、無邪気、思慕のほかに、才能、大胆、快活など。今の「なでしこ」の印象そちらの花言葉の方が言い得て妙か。

万葉集や枕草子にも登場し、古くは貴族にも愛された花の様である。

不遇を乗り越えてつかんだ栄冠は、日本中に勇気と元気をもたらしてれた「やまとなでしこ」に乾杯と大きな拍手を送りたい。我が家のなでしこ達にも。

台所通信

だ い ど こ

Vol.23

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音をかんじる
ゆっくり暮らしたい
楽しいこと
美味しいこと
気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた
ほっこり通信を私の台所から・・・

「里芋」

阿武隈屋 そよ風

山野に自生したヤマノイモに対して、里で栽培される意味で付けられたのがサトイモ（里芋）である。この「サトイモ」という言葉を聞いただけで、ふけ行く秋の情景、生まれ故郷の秋の風景、子供のころの秋の夕陽など思い浮かべる人も少なくあるまい。そして、おふくろの味の代表のような、サトイモの煮っころがしの味を懐かしく思う人も多いだろう。

「きぬかつぎ」（衣被）のように、サトイモの子を皮付きのまま蒸したりゆでたりして、それに塩をつけて食べる素朴なものや、丸のまま、または切ってから、だし汁と少量の酒と塩と醤油で煮る

「ふくめ煮」、そのふくめ煮のとき砂糖と醤油をやや多めに加え、落とし蓋をして汁がなくなるまで煮詰めた

「うま煮」、棒分うと炊き合わせた「イモ棒」、昆布と炊いた「昆布煮」など、サトイモの素材を生かした料理は実にいろいろある。

その中で、私の実家の名物はイカとサトイモの煮つけであった。その味が、ずっと大きくなっても忘れられず、街に皮付きのサトイモが並ぶと、それをさっそく買ってきて、賞味するのが毎年秋の楽しみなのである。そして今年も、その懐かしい味を堪能すべく作った。作り方は、昔の記憶をたどってやっていたのが定着したものだ。



まずサトイモの皮をむき、小さいものは丸のまま、大きめのものは二つ切りにして、それに塩をたっぷりと加え、コメを砥ぐようにぐしぐしと揉んでしばらく置く。一方、生イカは腸（わた。コロとも呼ぶ肝臓部）を上手に抜いてから表面の薄皮をはぎ、胴を筒切りにして、耳と呼ばれる頭のほうも切って、それらを鍋に入れる。水洗いして塩を去ったサトイモも加え、イカの腸の内容物をその上から手で搾り込む。さらにだし汁、酒、砂糖、みりん、醤油を加えて味付けし、それをコトコトと煮込んでいくのである。

こうして十五分も煮ると、あこがれの「サトイモとイカの煮物」が出来上がる。それを椀に盛り、今年の出来具合はいかがかと、そして至福到来とばかりに食べた。

結果は今年も大成功。サトイモはイカの濃いうまみを吸って豊満な味となり、またイカはサトイモの上品な甘みを吸って気品高くなる。さらに、サトイモのヌルリとした食感に対してイカはポクリとした弾力が合って、そのコントラストも絶妙だ。そして、この料理の楽しみは翌日のぶっかけ飯まで持ち込まれる。丼に盛った飯に、そのサトイモとイカの煮物の煮汁をぶっかけて、それがかつ込む快感。秋はいいなあ。



レンジで作る3色おはぎ

～会津地方お彼岸料理講習会より～

【材料】4人分

もち米・・・2カップ

あんこ・・・300g

すりゴマ・・・大さじ3

きな粉・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ5



【作り方】

①もち米をとき、同量の水に40分つける。

②耐熱容器に①を入れ蓋をし、電子レンジ(強)で10分加熱する。

③熱いうちに②をすりこぎ棒でついて半分ほどつぶす。



④18個に分け、俵型にする。

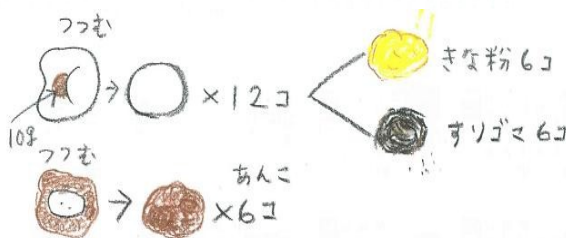
⑤あんこは10gずつ12個に分けて丸める。残りのあんこ30gを6個に分ける。

⑥すりゴマには砂糖大さじ3を、きな粉には砂糖大さじ2をまぶしておく。

⑦あんこ・・・30gに分けたあんを広げ、④に被せるように包む

すりゴマ、きな粉・・・

④の中にあんを入れ、6個ずつすりゴマときな粉をまぶす。



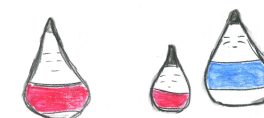
おことわり

約2年間続けてこれた『台所通信』
しばらくの間、個々への郵送をお休みする
ことになりました。

これまでご支援いただき、楽しみにお待ち
頂いていた方々には、本当に申し訳ござい
ません。

なお、『ユアシス』のホームページにはこ
れまで通り『台所通信』を掲載していく予
定ですので、どうぞご覧くださいませ。
関連したものに、アグリ事業部ブログもご
ざいます。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたしま
す。



台所通信(だいどころつうしん) Vol.23 2011年9月号

(発行)株式会社ユアシスあぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス) <http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail) yuasys.miwako@gmail.com

(アグリブログ) <http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユアシスにて検索できます)

(住所) 〒961-8055

福島県西白河郡西郷村道南西70番地

(TEL) 0248-21-5012

(FAX) 036-856-2466

