



TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！



最近の関心事

会津で“はたはた”！？

秋田県人の私はこの時期になると無性に“はたはた”が食べたくなる。小さい頃はこの魚もたくさん捕れて安く、村の魚屋のおかあさんがリヤカーに積んで一軒一軒売り歩き、家々箱買いしたもんだった。そんなにたくさん！と思うかもしれないが毎日食べても飽きないんだな～これが！

もちろん、食べ切れるもんでもないから味噌や塩、糠床に漬け、ひと冬食べていた記憶がある。

私は最後のほうに食べられる塩っぱい糠漬けの“はたはた”が好きだった。お弁当にも毎日“フリコ”と呼ばれる卵の部分だけ入っていたが、これも飽きない。

この“はたはた”を会津の帰り道、49号線沿いの「光農園」で見つけてしまった。しかも安い！！見ると、フリコもたっぷりと・・・

青森産と書いてある。この際どこ産でも“はたはた”であればいいのだ！！今年は豊漁なのかな？

嬉しい！！

台所通信

だ い ど こ

Vol.3

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音を感じる
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・・・



簡単おかず③

秋田発・漬け床作りました

これがあれば「三五八」は必要ないかも？

(作り方)

- もち米 3カップ
- 水 6カップ
- 塩 300g
- 砂糖 1kg

たまたま白砂糖をきらして、ザラメを使いましたが、コクがあっておいしい漬け床ができました。三温糖などでも良いかと思えます。

- ①もち米に水を入れ、煮るような感じで炊く。この時焦げつかないように気をつける。
- ②熱いうちに塩と砂糖を入れ、かき混ぜておく。
- ③冷めたら容器に入れ冷蔵庫で寝かせておく。

(使用法)

チャックの付いたポリ袋などに入れスライスした野菜と漬け床少々入れ、もみ込んで冷蔵庫へ。朝作ったものは夕方には出せませう。蕪、人参はスライス。大根は先に塩をして水気を抜いてから漬けるといいでしょう。
また、白身魚、鮭やお肉等もOK。お弁当にも便利です。

YUASYS

山口からの手紙

はるばる山口から手紙をいただいた。「台所通信」を読みました と。Vol.1の「枝豆の冷製スープ」が気にかかっていたら Vol.2に載っていたので良かった、というお話。

「いのちのスープ」(*)を知ってからスープの大切さをご理解いただいた様子。

私にとっても嬉しいお手紙でした。

何かしらの反応をいただくと私達もミニコミ誌を作っている甲斐があるというもの。

アグリ活動日記③

知人から竹をいただいた。1本1本きちんと切りそろえて、自分の車で運んでくれた。

昔からの知り合いで近所に住んでいるのもあり、自分で作った野菜をチョコチョコ持ってきてくれる。私がす〜ぷ屋を開店させたあかつきには(いつの事やら)新鮮野菜を持ってきてくれる手はずになっているから心強い!頼もしい存在である。

山の整備・・・第1段階の一番下の部分笹が生い茂っていた部分をお願いやっつけた。

切らないでおく木には青いヒモでマーキング。

それから、山桜に絡まっていた藤のツルを切った。ツルといっても木ほどの太さで、まるで大蛇に巻きつかれているようだった。

YUASYS

(※)いのちのスープは鎌倉の料理研究家、辰巳芳子さんが、ご自身の介護経験をもとに考案した、野菜の旨味と生命と栄養を凝縮したスープのことです。「玄米のスープ」や「しいたけのスープ」など、これらの具のない澄んだ色のスープは、嚥下機能が落ちてなかなか固形物を飲み込めない高齢者の方に非常に喜ばれるものだそうです。

台所通信(だいどころつうしん)Vol.3 2010年1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103番地

メゾンドハウスまるぜん103号室

(TEL)0248-21-5012 (FAX)0248-21-5013



今年もよろしくお願いいいたします。

