

おらが村の
農産物料理

ふきのとう

判形地区食生活改善推進員



雪解けを待たずに顔を出す春の使者で、一番早く出る山菜です。独特の香りとほろ苦さが春の息吹を感じさせます。冬の間にたまった脂肪を流し、味覚を刺激して気分を引き締めてから1年の活動をスタートするために「春の皿には苦味を盛り」とも言います。冬眠から目覚めた熊は最初に「ふきのとう」を食べる？とか…

品 種	キク科フキ属の多年草。日本原産の山菜・野菜です。フキの花のつぼみで、葉が出る前にフキノトウだけが独立して地上に出できます。寒さに耐えられるように、ツボミを何重にも苞(ほう)が取り巻いています。
産地・旬	山野に自生し、日陰気味で湿気の多い所を好みます。平地では2・3月。山地では3・4月です。
食 べ 方	苦さを楽しむ山菜ですが、次のような物を選ぶと苦みが少ないようです。 ・あまり成長していない小さなツボミ ・採れたてのもの ・暖かい南の産地の物 ・水にさらしてアク抜きします(香りも失われます) ・油で炒めます

〇ふきのとうのおやき〇

- ★材料★ (15枚分)
- ふきのとう…………… 5~6個
 - 薄力粉…………… 3カップ
 - 重曹…………… 少々
 - 卵…………… 1個
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - みそ…………… 大さじ1.5
 - サラダ油…………… 適量



- ★作り方★
- ①ふきのとうをみじん切りにします。
 - ②薄力粉に重曹を混ぜて、ふきのとう、卵、砂糖、みそを入れ水でこねます。
 - ③②を小判型にして、フライパンやホットプレートにサラダ油を敷いて焼きます。
- ☆ワンポイント☆
ふきのとうの代わりに長ねぎ、とうがらし、ゆずの皮などでも良いです。

たかやまの文壇

(文化協会短歌部)

(二十四年三月十二日)

珍しく三月に二度も深雪降り
雲泥りで搔くに重たく
鈴木 秀知

冬の寒さにたえぬいて臘梅は
今を盛りと咲きて香れる
野上 昭道

戻り来ぬ若き日友となつかしむ
いつしか外は春の雪降る
高橋 浪志

「探梅」という季語を開き寒の日は
春待つ心かき立てつ過ぐ
佐藤 重夫

ひたすらに居眠る事の多かりき
後期高齢者にとどいた証拠か
高橋武羅夫

独り身をつらぬく恩師かたき遺志
春浅くして永遠の別れに
後藤 一哉

貧しさに耐えつ九人の子を育て
賤なき父の安らかな永眠
割田 良次

「よく来たなこっちさ寄って温ぐだまれ」
海産店の八戸びとは
木村朝次郎

忘れまじろ・川大震災
思い及ばぬ人知のちから
相馬 昭典

復興に役立つひとつ被災地の
がれき受入れわが村は決め
小林 良教

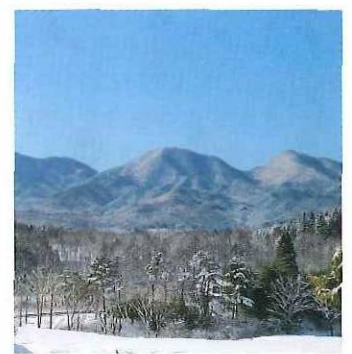
こちら「2代目緑のふるさと協力隊」

こんにちは！第18期緑のふるさと協力隊の須原由里加です！
5月から連載させて頂いていただきましたが、今月号が最後です。1年、本当に早いものです。4月11日に高山村に来てから、1年間色々な事がありました。正直なところ楽しい事ばかりだったとは言えないし、もしかしたら辛いことも同じくらいあったかもしれない。今だから言える話ですが、本気で協力隊辞めようかって悩んでしまった事もありました。けど、そんな私が1年間の活動を完了できたのは、役場や受け入れ農家さん始め、高山村の人達の顔を見ると、辛いことをいつのまにか忘れることができましたからです。ありがとうございました。

今は、乗り越えて(逃げただけかな…)どっちにせよ、1年間高山村で活動出来たという事実は、私の誇りです。本当に家族みたいに接してく



公開報告会
高山村のブース展示にて



編集後記

村の健康診断の申し込みが始まります。50歳以上の男性を対象としている前立腺がんの検査は採血だけでできますので、お気軽に受けてください。みなさん、各種がん健診等も忘れずにお申し込みください。