

おらが村の
農産物料理

カルシウムたっぷりかぼちゃ煮

梅沢・茶屋ヶ松地区食生活改善推進員



○かぼちゃ煮○

- ★材料★
- かぼちゃ…………… 500g
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ2
 - のむヨーグルト…………… 1.5カップ
 - 小豆…………… 1/2カップ



かぼちゃは栄養価の高い緑黄色野菜で昔から「冬至に食べると風邪をひかない」と言われているほどです。カロチン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが含まれています。

〈下準備〉

・小豆は前の晩に保温ポットに入れ、熱湯をそそぎ1晩おいて置きます。朝には八分煮くらいのやわらかさになっています。

★作り方★

- ①かぼちゃは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- ②Aと一緒にやわらかくなるまで煮て仕上げます。

*塩を一切使っていない、カルシウム豊富な副菜になっています。

たかやまの文壇

(文化協会俳句部)

九月句会

会釈受け思い出さぐる残暑かな
一句詠み生きる証しの豊の秋

風止んで部屋に居座る残暑かな
深き夜の幻聴のごと蚊の翅音

母の忌や花野を渡る風の声
蓑虫や幼少にして父なき子

鈴虫もなすびもリヤカー農高生
コスモスや雨にうたれてうなだれて

熱々の枝豆つまみ独り酒
夕月の滴を窓に夕餉かな

新涼と残暑を替えるシートツかな
奥利根の雨乞い祭さ虫しぐれ

朝顔のつぼみかぞえる昨日今日
家中の視線あつめてスイカ切る

十月句会

人影も絶えて棚田の彼岸花
寝そびれて虫の合唱一人聴く

平穏な日目の暮しや秋刀魚やく
秋の蝶余命大事に葉にすがる

武尊嶺やきょう退院の鳥帰る
秋日映ゆ万能細胞生き生きと

新そばの知らせ大きくそば処
どぶろくに原始人めく酔心地

爽やかに挨拶交はす登校の子
大いなる晴天なりし稲を刈る

真直ぐに生きて乱るる芒の穂
いろいろなきよならのあと秋桜

邂逅の友も快気と秋の蝶
短日の邂逅友と時刻惜しむ

一哉 耀子 あきを 昭典 朝郎 一哉 泰枝 朝郎 幸子 昭典 あきを 耀子 幸子

こちら「3代目緑のふるさと協力隊」

こんにちは！第19期緑のふるさと協力隊の山井沙由希です！
めっきり寒くなりました。朝方は3℃なんていう日もあったり！東京の真冬の気温です。氷点下の世界はどんなでしょうか。こたつ布団を出したり、衣替えをしたり、冬支度はバッチリですが、今から冬になるのが怖いです。

9月の終わりには、初めてはんで掛けを経験しました！

半年間水田の移り変わりをきて、田植えや草取りの作業を体験し、お米を作るのは「よいじゃあねえことだなあ」と実感しました。

稲刈りが終わってだんだんはんで外され、田んぼに何もなくなってしまう日も近そうです。5月の始めに水が張られ、苗が植えられ、成長して綺麗な緑色を見せ、黄金色になり、はんに掛けられ、水田の一年というのは、どの季節も美しいものでした。また、来年！

さて、もうじき村の主要な特産品、こんにやく掘りが始まります。農家のお仕事は何でも大変ですが、体力をしっかりとつけ



て臨みたいと思います！

農業やその風景で季節を感じられるというのが本当に良いですね。自然と共生することが、人間本来の生き方だと思えます。

村に来て半年が経ちました。長いような、短いような。今月も楽しく頑張ります！



編集後記

10月1日、台風17号の影響で、村内でもはんでがあたりました。翌朝まだ暗いうちからはんで直しが行われ、夕方にはほとんどの家で何もなかったように、元のはんに復旧されていました。大切なお米を守るため家族総出で、また急きよ会社を休んではんで直しをされていたようです。一年間の食をつなぐお米の大切さやありがたさを改めて認識するとともに、自然相手の農産物生産は大変だなと感じました。

