

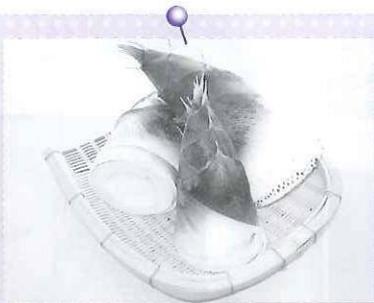
おらが村の
農産物料理

たけのご飯

関田地区食生活改善推進員

たけのこは栄養的には不溶性食物繊維が豊富で、便秘解消に役立ちます。

少量ですがビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEも含んでいます。たけのこの切り口に出てくる白い粉はチロシンというアミノ酸で、脳を活性化させる働きのある栄養素です。あまり消化の良くない食べ物なので、胃腸の弱い方は食べ過ぎに注意してください。



品 種	竹の若芽を指し、野菜として利用されています。
産地・旬	春の季語にもなっていて、もうそう竹は4～5月が最盛期。「たけのこ掘り」は季節の行事としても親しまれています。
食 べ 方	掘って採ってから時間がたつほど固くなると共に、えぐみが強くなるので早いうちに調理や下ごしらえを行いましょう。

〇たけのご飯〇

★材料★ (3合分)

- たけのこ (アクを抜いて茹でた物) ……200g
- A { だし汁 ……700cc
しょうゆ ……大さじ3～4
塩 ……一つまみ
みりん ……大さじ1～2
酒 ……大さじ1～2
米 ……3合



★作り方★

- ①たけのこは半月切りか、一口大のいちよう切りにします。
- ②Aを煮たてておいて①を加え10分くらい煮て、冷ましておきます。
- ③お米をときます。
- ④②を具と汁に分けます。具は軽く押し水分を切ります。
- ⑤米に④で分けた汁だけ加え、汁の不足はだし汁を足します。
- ⑥水分量が決まったら⑤に具を加え、30分くらい置いて炊きます。
- ⑦炊けたらよく混ぜて10分ほど蒸らします。

*水分量は少し少なめにしてください。具の水分が出て柔らかくなりやすいので注意してください。にんじんや、油揚げなどお好みで加えてください。

たかやまの文壇

(文化協会短歌部)

(二十四年五月十一日)

田に水が入れば直ぐに蛙鳴く

四季の移りを愛でる山里

相馬 昭典

そよ風は萌黄の柳なびかせて

雨さそいくる春の夕ぐれ

割田 良次

いくさ経て十五の春の別れより

喜寿の想いを持ちて集えり

木村朝次郎

連休に悲喜こもごもの事ありて

草木華やぐ五月の思惑

佐藤 重夫

手を休め柴田トヨさんの詩集開く

百才の人に勇気をもらう

高橋 浪志

垂れてても晴れば泳ぐにちがいない

遠くに見ゆる鯉のぼりあり

小林 良教

舗装路の割れ目に咲きしタンポポの

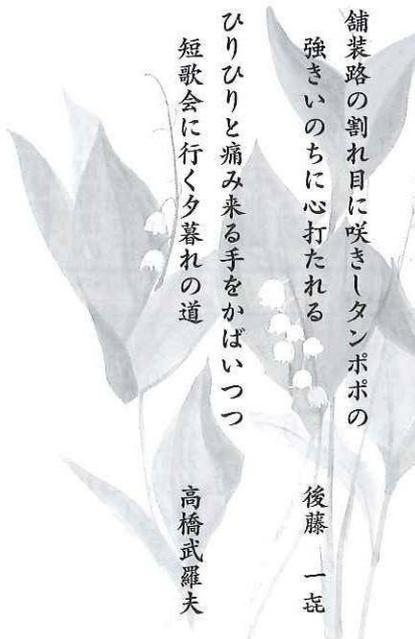
強きいのちに心打たれる

後藤 一哉

ひりひりと痛み来る手をかばいつつ

短歌会に行く夕暮れの道

高橋武羅夫



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晶です！
 早いもので、高山村に移り住んで1カ月半が経ちました。
 4月の後半にはやつと桜も咲き、最近では日も伸びて、新緑の美しい季節となり、よりいっそう村の美しさを感じる日々です。

しかし村の魅力は風景だけではなく、そこに住む人にある事に気が付きました。

高山村の方々の温かさには、感動することが多いです。体調や暮らしを気に掛けてくださる方、通りすがりに話しかけてくださる方、晩御飯に誘ってくださる方。

雨の日、ぬかるんだ道に車がはまって抜け出せなくなったり、わざわざ引き返して「大丈夫か？」と心配してくださった方もいらつしやいました。皆さんのおかげで、毎日楽しく暮らす事が出来ています。ありがたいことです。

また、農家の家で農作業をお手伝いさせて頂く度に、学び、尊敬する事ばかりです。



野菜がスーパーに並ぶまでにどのようにして作られているのか、作られるまでにどのくらいの労力がかかっているのか、今まで何も知らなかったどころか、知ろうとしたこともありませんでした。

実際に農家の方の苦勞を目にして、よりいっそう食べ物を残す事が出来ないと感じました。

今は種まきをしたり、苗を植えるなどの作業が主ですが、自分がまいた種が芽が出て大きくなって…と考えるとわくわくします。



金環日食 県立ぐんま天文台提供

編集後記

① 早朝から周り中がにぎやかになってきました。草刈り機の音やおしゃべりな小鳥のさえずり、また、小川のせせらぎやカエルの鳴き声など、いろいろな音で、人々も自然もみな活発に活動しているのがわかります。