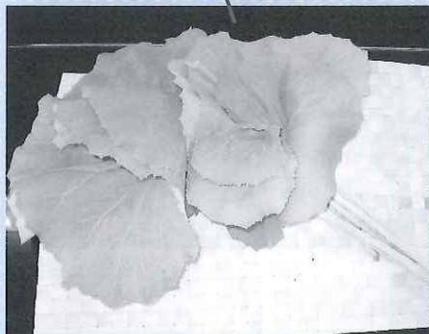


おらが村の
農産物料理

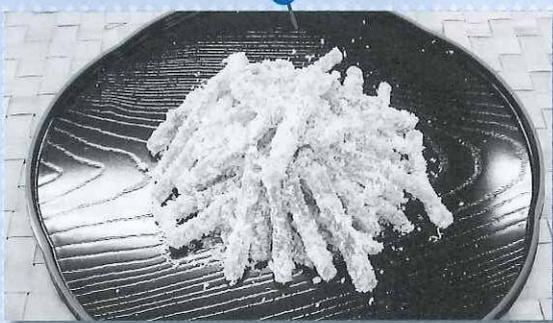
ふきの砂糖菓子

戸室地区食生活改善推進員



「ふき」は爽やかで青々として大人っぽい味と香りがとても魅力的です。栄養的には食物繊維が多く、低カロリーでカロチン、ビタミン、カリウムなどを含み、独特の香りは咳止めにも効果的です。種類は、野生種、栽培種に分けられます。

品 種	キク科フキ属の多年草
産地・旬	日本原産、北海道から沖縄県まで分布 4～6月
食べ方	きゃらぶき、煮付け、葉は佃煮



○ふきの砂糖菓子○

★材料★

- ふき 1.5kg
- 砂糖 600g
- 仕上げ砂糖 400g
- 塩 少々

★作り方★

- ①ふきの葉を取り、塩を入れた熱湯で2、3分茹でます。
- ②皮をむいて4～5cmに切り、鍋に入れて砂糖をかけておきます。
- ③少し置くと水が出てきます。
水が出てきたら火にかけ、かき混ぜながらほぼ水が無くなるまで煮ます。
- ④飴状になったら、取り出して仕上げの砂糖を絡めます。
*焦がさないように注意しましょう。
*乾燥させれば保存可能です。

たかやまの文壇

(文化協会俳句部)

五月句会

孫の歌かたことなれどこいのほり
逆立ちをすれば臍出る柿若葉

耀子

闇に鳴く千の蛙を畏れけり

あきを

黙々と無我の背に寄る若葉風
日没の山路に遊ぶ雉子のひな

幸子

ままならぬ浮き世なれどもバラ満開
母の日や夢を心にスイカ植え

一花

奥利根の馬の雪形田に急ぐ
田の泥をこすりて句座に加わりぬ

朝郎

生かされて幸せですと芹を摘む
遠い日の青春に似た露を煮る

泰枝

酸っぱさがやはりなつかし夏みかん
新緑や山を仰ぎていつまでも

昭典

六月句会

雉子鳴くやなぜか淋しい日暮時
エゴの花咲いて香りを放ちけり

幸子

走り茶や無口ですする老二人
梅雨寒や缶コーヒの旨さかな

泰枝

植えし田の水より暮れる山の陰
アカシヤの花咲く岸辺水の唄

あきを

伝言はすぐにメモせよ雨蛙
郭公に元気をもらいつ畑ごと

一花

腰伸すは難儀の囃なり早苗田に
新じゃがのはじめてまぶし浅間山

朝郎

早苗田やありやなしやの風を告げ
背をかがめ草取る母の影や濃し

昭典

中学校

マラソン大会で、各クラスの団結を誓った学級旗



1年A組



1年B組



2年A組



3年A組



3年B組

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！

6月に入り、田んぼに水が張られてから、毎晩のように響くカエルの合唱に驚かされています。「夜寝れねえほど鳴くぞ」と色々な方から聞いていたといえ、窓を閉めていてもゲゲゲゲコココ！段々暑くなってきたて、日射しも強くなりました。畑で農作業中に、ついつい手甲をせず長袖シャツを腕まくりしていたら、手首からひじの裏にかけてこんがり口に焼けてしまいました。でも自分の目に焼けた腕や土ぼこりにまみれた顔、泥まみれの手のひらを見ると、働いた勲章のような気がして少し誇らしい気持ちにもなります。黒いほうがちゃんと働いているという証拠にもなりますし！笑

さてさて、今回は知識の話。気になったことはインターネットで調べるよりも、人に聞いた方がよく分かる！と、高山に来て感じました。こちらに来てから何でも初めてのこと、知らないことばかりで、



「あれは何？」「どうして？」と言葉を覚え始めた子どものように村の方々に尋ねているうちに、いつの間にか知識が増えていることに気づきました。草花の名前、畑にある作物のこと、庚申塔や道祖神の意味、などなど。

お料理のレシピも、村のお父さんお母さんに聞いたほうが早い！簡単がよいのちよいで出来てしまう料理法を教えてください。家で帰ってなるべく自炊をするようになりました。村に来てから、たった2カ月半でも学んだ事が盛りだくさん。私も少しずつ成長しているのかもしれないですね！



編集後記

全国に44名の緑のふるさと協力隊を派遣している地球緑化センターの現地訪問があり、日頃受け入れていただいているお宅にも伺いました。今年度は、隊員が昔のくらしや食文化等の話を伺う調査をします。その際には、お気軽にご協力をいただけたら幸いです。

Ⓜ