

こんにちは、木々の葉が茂り、夏野菜の植え付けや田植えも終わり農家さんはひと段落と言うところですが、すぐに野菜の収穫が始まりますので、これからは秋の終わりまでずーと農作業が続きます。

6/27(土) ただいま交流会開催

ご参加をお願いいたします。

ふるさと野菜の集落でも、少し落ち着くところまで来ましたので6月27日(土)に『第二回 ただいま交流会』を開催させていただくことになりました。この機会に現地の方々と対面して頂き、楽しく交流の時間を過ごしていただけたらと思います。

今回は、地域毎で交流して頂きますので、参加者と野菜を送られている方に直接お会いいただけるようにいたしましたので、喜んでいただけるのではないかと考えております。

この交流を通じて、これからも限界集落の地域が元気になれるようみんなで支えてまいりたいと考えております。

事務局

西河内

藤田さくえさんの畑を見せて頂きました。* 80歳を超えられていると言う感じはしません。とてもお元気です。



* 玉ねぎはもう少しすると堀あげて乾燥させます。 田植えもほぼ終わりました。

藤田恵美子さんの畑です。ここは「いのしし」や「猿」が出るので、途端で防護柵を作らないとやられてしまいます。



玉葱、ジャガイモなど沢山の種類が植わっています。

* 今回のただいま交流会ではジャガイモ掘り体験も考えられているようです。

掘り立てのジャガイモはそのまま蒸かし芋にしてバターと塩を少し振って食べると最高ですね。

西河内の景色です。



この地域は山から直接流れてくる水がきれいことや、農薬を殆ど使いませんので6月下旬頃～蛍が沢山飛び交います。ただいま交流会では、写真では味わえない空気や臨場感あふれる景色をご覧くださいませ

長瀬地区

6月に入りますと種類も増えますので、今までは限られた種類しかありませんでしたが、これからはご期待下さい。ジャガイモと玉葱がそろそろ収穫期を迎えています。



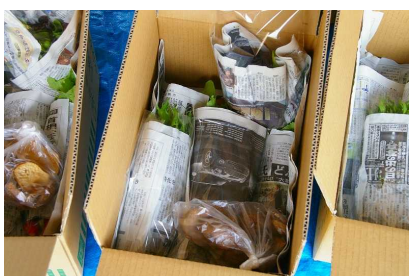
ただいま交流会では、元気な女性軍団がお待ちしております。

大野地区

大野地区では集落共同の茶畑があり、丁度茶摘の時期で地元小学校から茶摘み隊として生徒さんが収穫のお手伝いをします。実践を通して自然に地域を守る意識付けの教育をされているのですね。素晴らしいことです。



昔から茶摘みは「一芯二葉」のところを収穫すると言われています。環境がよいので殆ど無農薬で栽培されています。



今回は何を入れようかなぁ～。



有名な陶芸家「野々村仁清」の生誕地です。



近くを散策すると身も心もリフレッシュしますよ。

一口メモ【じゃがいも】

ジャガイモは南米アンデス原産で日本には16世紀にオランダ人によりジャワから入ったことから当初は「じゃがたらいも」と言われておりましたが、後に「ジャガイモ」と今の名前になりました。

主にでん粉が多く含まれていますが、カリウムやビタミンB1・C、食物繊維も沢山含まれ、カロリーは低めですので肥満対策に注目されています。

ビタミンCは抗酸化作用や免疫力向上、抗がん作用など、カリウムは体内のナトリウムを排出し血圧分下げる働きがあります。更にアレルギー体質の改善などにも効果がみられるようです。

カリウムは熱に強いですが、水に溶けやすいので煮物には煮汁も一緒に摂られることをお奨めいたします。

しかし、芽や皮の青い部分(日光にあてると発生し易くなります)にはソラニンと言う有害物質が含まれていますので、芽を取り、青くなっている皮は剥いて調理されることがよいようです。

調理は煮込み料理や炒め物・揚げ物など様々に料理に向いています。

切って放置すれば切り口から酸化して黒くなり易いので、すぐに水でさらします。

アンケートありがとうございました。

大変貴重なご意見など頂きましたので、今後改善し参加者の皆様に喜んでいただける内容を充実させていきたいと思えます。お名前をいただきました方には生産者にもお伝えし、心が通じあっていることをお伝えしたいと思っております。

投稿、大歓迎です。

日頃お届けさせていただいております、野菜などのご感想や、我が家の食べ方、本企画のご意見や事務局へのご要望など、お気軽にお送り下さい。事務局で頂きました内容を判断させていただいた上で、掲載させていただきたいと思っておりますので、あらかじめご理解の程よろしく願いいたします。

*メールはじめ、FAX・郵送にてお送りいただけましたら幸いです。

購入参加者をご紹介下さい。

お蔭様で現在80余名の方々に、お申込み頂き「ふるさと野菜のおすそ分け」をお届けさせていただいておりますが、集落では新規の生産者の方などから是非参加したいと言うお声を頂いておりますので、購入参加者を増やしていく必要が出てまいりました。

皆様のお知り合いの方に参加をお勧めいただけませんかでしょうか。

但し、企画趣旨は野菜の内容だけでなく、限界集落のお年寄りと交流を持っていただき、ひいては限界集落の活性に繋がって行くことを目標にご理解いただける方に宣伝していただけると幸いです。

ご不明な点などございましたらお気軽に事務局宛、お尋ねいただけましたら幸いです。

ご参加・ご意見・お問い合わせは下記まで ふるさと野菜のおすそ分け事務局

〒621-0008 京都府亀岡市馬路町狐瀬 20-1 (有)篠ファーム内 **ご購入参加者 6/4 現在 80名**

TEL0771-24-7878 FAX0771-24-7885 e-mail info@shinofarm.jp

ふるさと野菜のおすそ分け通信は右記のホームページでもご覧いただけます。 <http://www.shinofarm.jp/furusato.htm>

生産者に、お手紙などをお届けされたい場合は、事務局にお届け頂けましたら、責任を持ってお渡しいたします。