

お世話になります。

気温の上昇と共に、虫も活発に活動をしておりますので、ほとんど無農薬で栽培されておられる生産者の方の悩みの種ですが、体の影響を考えて、あえて農薬を使わず栽培されておられるのでお届けさせていただく野菜も虫食いのものがあるかと思いますが、それだけ農薬を使わず安全安心とすることをご理解いただけましたら幸いです。

6/27(土) ただいま交流会開催

ご参加お願いいたします。

6/4(木)からご参加の募集を掛けておりますが、予想以上の反響があり関係者一同、喜んでおります。

集落でも、多くの方に参加して頂いても対応できるようお世話係様はじめ、生産者の方がいろいろと趣向を凝らして頂いているようです。

自家用でのご参加は今のところ大丈夫ですが、バスは1台(40名)となりますので、出来ましたらお早めのお申込みをいただきましたら幸いです。

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

田植えも終わり、5月に植えた野菜もすくすくと大きくなりつつあります。

これからの仕事は雑草取りや収穫で大忙しになります。



田植え機で植えたあとの、苗の捕植をしています。



山で採れた「ぜんまい」を天日乾燥させているところ。



こちらでは摘み採ったお茶の葉を、釜で煎って、むしろに広げて天日乾燥させている。 山椒の実も収穫本番。

長瀬地区

気温が高くなってきているので、どんな野菜の種を播いても、すくすくと大きくなってきます。



馬鈴薯の花が真っ盛りです。



1年前の6/17のミーティングではどうしようと迷っていたのが嘘のようです。

大野地区

由良川の上流と言うこともあり、大野地区は自然の山野が売りです。

是非、一度足をお運び下さい。空気も美味し何と言っても人の情が深いところです。



一押しの赤がきれいな通称「赤橋」から望む景色は最高です。

一口メモ【山椒の実】

集落では今月初めから下旬までが山椒の実の収穫期になります。

果実の中に黒い種が入るまでのほんの数週間しか、収穫できないことや、全て手作業で収穫しますので、一人で採れる量は、1日で10kg未満ととても大変な仕事ですが、昔から体によいとされるので、採った山椒の実は鮮度のあるうちに実に繋がっているをはずして、お醤油だけで煮て、木の芽だきなどの佃煮にしたり、さっと茹でて冷凍庫で保管しておけば1年くらい持ちますので、必要に合わせて使うようにしては如何でしょうか。

英語でジャパニーズペッパーと呼ばれるように、日本固有のスパイスです。

山椒に含まれる成分のサンショールやシトロネール、ジベンテン、フェラドレン、ゲラニオールなどは、消化系の消化促進や健胃作用はじめ、消炎・鎮痛・駆虫作用もあります。

食用以外では浴用として、神経痛・リウマチ・痛風・肩こり・冷え性にも効果があると言われています。

連載『我が家の京野菜料理』

今日は第1木曜日一ヶ月に一度の「ふるさと野菜」が届きました。

いつものように手書きで添え書きがありました。作って下さった方を思いながらさっそく調理しました。

まず「わらび」これはあく抜きが必要と書かれておりました。

「わらび」を洗って炭酸でもみ沸騰したお湯をかけ蓋をして夕方を待ちました。それから青々とした実山椒、ひとつ摘んで口に入れたらさぁ大変！しばらく口がしびれました！山椒は茎からざっとはずし(細かい茎は気にせずに・・・)沸騰したお湯で5分間茹で冷水に取り夕方まで気が付いたら水を取り替えました。そして添えられていたレシピを参考に山椒味噌を作ってみました。

私は大さじ3杯くらいの味噌に10粒程度の下ごしらえした山椒、酒、みりんを加えミキサーで山椒を細かくしてから練り味噌を作りました。

今日の我が家の献立は 大根と京都の赤こんにゃくの山椒味噌添え ワラビお浸し ふるさと野菜糠味噌漬けです。

もちろんご飯も炊きました。私はいつもは無洗米なのですがこれはしっかりお米を研いで炊きました。

ありがとうございました



白砂 文子(東京都)

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行きたいと思っております。お名前をいただきました方には生産者にもお伝えし、お気持ち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。

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 6/18 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、事務局にお届け頂いたら、責任を持ってお渡しいたします。