

梅雨のじめじめした日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

人間にとっては嫌な天気ですが、植物にとっては一気に成長できる恵みの雨といったところですので、間接的には人間にとって必要な季節とも言えそうです。

さて、6/27(土)に「第二回ただいま交流会」を開催させていただきました。

当日は晴天の交流会にふさわしい天気にも恵まれ、主催者一同喜んでおります。

参加者は11名でしたが、むしろ地域のお年寄りたちと親密に交流をしていただけたのではないかと感じております。

また、昨年に引き続き2回目のご参加の方も3名おられて、もう自分のふるさとのように感じていただけたのではないのでしょうか。

今回は参加されておられる地域ごとに、お集まりいただきましたので、お送りされておられるお年寄りの方と長時間歓談をしていただけたと思っております。地域のお世話係り様の努力もあり地元ならではのもてなしをしていただきましたので、参加者の方々も喜んでいただけたと思っております。

今後も引き続き実施させていただきますので、よろしく願いいたします。

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

5名の方に参加していただきました。

うち3名の方は2回目の参加でしたので、もうお年寄りの方々との交歓もあり、親戚づきあい第一号という感じでした。

また、お世話係りの方のご配慮で「じゃがいも掘り体験」をさせていただき、皆さん童心に返ったような気分で楽しんでいただけたかと思えます。次回もぜひご参加ください。

長瀬地区

参加者はお一人でしたが、考えてみると9名のお年寄りを独占されたようで、最初はお互いが緊張されておられましたが、帰る頃には確実にお互いが溶け込まれて、いろいろな思いなどを交流されておられました。

「梅狩り」体験もさせていただき、たくさんの心のお土産を持って帰っていただけたと思っております。



大野地区

5名の方に参加していただきました。

直接、作っておられる方を会えるということで、いっぱい質問を用意していただいていたようで、送っている野菜の調理法などを熱心に質問されていました。また、畑の様子など見ていただき、どんな風に手間を掛けて野菜が作られているのか見ていただけたかと思います。終始なごやかなムードで交流していただきました。



一口メモ【きゅうり】

これから最盛期に入る夏野菜の代表格のきゅうりは、一度成りだすと毎日のように花が咲き、数日で収穫出来ますのでどんどん取れるようになってきます。

これからの暑い夏の季節には、丸かじりはもちろん酢の物やお漬物、サラダにしておいしくいただきます。

原産はインド、ヒマラヤでインドから中国経由で伝わりました。

水分が多いことなどから河童の大好物と言い伝えがあり、今でもかっぱ巻きはそこから由来していると伝えられています。

90%以上が水分ですので、特に栄養価の面ではあまり期待できませんが、昔から利尿作用があるのでむくみや夏の暑気払いに効果があるとされています。

料理の際は、まな板の上に載せて塩を少し振り、少し力を入れて転がすようにすると、鮮やかな色になり、青臭さやイボが取れます。

連載『我が家の京野菜料理』

白砂様は6/9(火)にお友達と長瀬地区を訪問され、ふるさと野菜のおすそ分けを送られている地域の方々とお会いになりました。以下は白砂様の文面抜粋です。

**生産者の方達も健康そうな方達でしたね。
さすがお野菜中心で良い食生活をされているのだろうと
思いました。**

**そのときも作っていったのですがお酒のつまみにも
ご飯ともあうものをご紹介します。**

大根の漬け物

大根 1.8kg

調味料 酢 250cc 醤油 350cc 砂糖 300g カラシ粉 35g を全部混ぜたところに大根を適宜切った物をつけ込む。

1時間くらいおけばいただけるし冷蔵庫に保管すれば1週間くらいはもちます。

生姜と昆布の煮物

近江生姜(今頃出まわる新生姜のごつごつした物)乾燥切り昆布・調味料・水・醤油・みりん・砂糖・適宜
切り昆布は水につけて戻しておく。生姜は千切りにして茹でこぼし 20 分ほどあく抜き後煮ます。



白砂 文子(東京都)

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 7/2 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れば、責任を持ってお渡しいたします。