

# ふるさと野菜のおすそ分け 通信 vol.21 2009.10.1号

集落では夏野菜の収穫がそろそろ終わりを告げ、秋の本番を迎え稲刈りや栗、サツマイモなどの収穫で大忙しと言ったところ  
です。皆様のふるさと野菜のおすそ分けにも秋の便りがはいつていることと存じます。

ふるさとの秋を満喫していただけましたら幸いです。

## 西河内



栗もいまにも弾けんばかりになって来ました。今年の栗は豊作のようです。



西河内地区では特産の黒豆が方々で栽培されており、地域内の加工場でお正月に向けた煮黒豆作りが始まります。

## 長瀬地区



「おくら」もどンドン上の方に伸びてきています。  
背景の奥が長瀬の直売所



小豆の本場「丹波大納言小豆」でもあります。煮てもしっかりと  
いて皮が弾けにくいところから粒餡向けとして重宝されています。

## 大野地区



大野では今、そばの花が真っ盛りです。

近くの山でアケビが獲れ、地域唯一の売店(大野屋)で販売しています。

### 一口メモ【小豆(あずき)】

東アジア原産で、大きい粒(大納言)と小粒の2種類があります。

特にビタミン B1、カリウム、食物繊維を多く含んでいます。

ビタミン B1 は糖質の代謝が促進され疲労回復や夏ばてにも効果が見られます。カリウムも利尿作用があり高血圧の予防に最適ですし、食物繊維は便秘予防や動脈硬化の改善などに効果があります。

また、コレステロールや中性脂肪を抑える働きに注目されています。

小豆の色素はアントシアニンですので、活性酸素を抑制したり、目によいとされています。

### 【調理方法】

小豆の容量の4~5倍の水を入れ、沸騰させます。(予め水につけて戻すことはせず、水の状態から火を入れて行きます)

あくや渋みを取るため沸騰したら、一旦茹でこぼして新しい水を入れて再び煮ますが、薬効を無駄にしたくないときは、茹でこぼさず、灰汁だけ取り除きます。

---

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 10/1 現在 82 名**

TEL0771-24-7878 FAX0771-24-7885 e-mail [info@shinofarm.jp](mailto: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。