

いつもお世話になります。

台風一過で、特に朝晩は急に涼しくなり、早いもので布団が恋しくなる季節になりました。

ふるさと地域も、すっかり畑の景色が変わり、特産の黒豆がそろそろ鞘が大きくなり葉も枯れはじめてきました。

これからは美味しい黒豆の枝豆のシーズンになりますので、機会がありましたら是非ご賞味ください。

事務局

### 西河内

昨年は柿が豊作でしたが、今年は殆んど獲れないと言うことでした。農産物は生理的に成り年や気候の変化に敏感です。



2008.10月のふるさと野菜一例

### 連載「我が家の京野菜料理」

今日は季節の栗を使った羊羹のご紹介です。40年前子供が生まれ「丹波栗」の記念植樹を庭の隅に植えました。その木が大きくなって毎年沢山の栗が穫れます。

栗と言えば栗ご飯、栗きんとん、渋皮煮、栗蒸し羊羹といろいろ楽しめますが今日は栗羊羹をご紹介します。

1. 皮付き栗 600g 砂糖(果肉の60%)
2. 棒寒天 1本 水 400cc グラニュー糖1カップ(110g)

- a) 栗は皮付きのままやわらかく茹で半分に切りながら裏ごす。果肉の60%の砂糖を加え火にかけ砂糖を溶かす。
- b) 寒天は水につけ戻し、固く絞って水を加え煮溶かす。その後グラニュー糖1カップを入れ煮溶かす。
- c) あんの方にb)を少しずつ加え、ある程度柔らかくなったらb)寒天液の方へ戻す。  
火にかける。ブツブツと沸騰すれば出来上がり。好みで塩をひとつまみ入れる。
- d) 流し箱に入れ固める。まな板の上にぬれ布巾を敷き出して切る。

白砂 文子

### 一口メモ【栗ノくり】

秋の代表格の栗は、丹波地域が栽培の発祥とされ、通称「丹波栗」と言われております。

ふるさと野菜の京丹波町や南丹市一円は栗の産地で高品質の栗が獲れることで有名です。

栗は蛋白したが豊富で、でんぷんも含んでいて、ビタミンCが多く含まれていますので、免疫力や美肌効果も期待出来ます。カリウムも含まれていますので、高血圧予防にもお奨めです。

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 10/15 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、事務局にお届け頂いたら、責任を持ってお渡しいたします。