



竹鶏かわら版

3月号

日差しがすっかり春めいてきましたが、まだまだ風が冷たくて油断はできません。我ファームは、今年毛糸の帽子が大ブレイクでした。一度被るともう放せません。風が冷たい此処では冬の必需品になりそうです。でも、そろそろ普通の帽子に戻る日も、もうすぐですね。3月は、別れの季節、梅、桜と花が咲き誇り、ここでは、そろそろ山に行き炭焼きの季節になりそうです。ということで、今月は春を迎えて新しい生活がはじまるということで「食育」「スローライフ・スローフーズ」を取り上げてみました。

スローライフ・スローフーズ

丁寧な暮らしは、ゆとりを育み心を豊かにしてくれます。

生活法の乱れは心をアンバランスにし、食生活の乱れは人の体調を崩してしまいます。

スローライフな暮らし、それは

かけがいのない人生を、

大切に四季のうつろいもあり、心に織り込んでゆく生き方でもあります。

また、地域に根ざした旬の料理を

ゆつくり、楽しく味わうという

スローフーズな生き方は、食生活を豊かなものにしてくれます。

「あわただしさに翻弄された生活は、一時の流れ」が早く感じられます。

我々のライフスタイルは、少々の複雑になり、過ぎたのかも知れませんが、

もつとシンプルに、もつと素朴に

自然と共に生きる方も大切だと思います。

「時間」と「考える自由」、これは人間に平等に与えられた特権でもあります。

《秘伝》アンジェリーナ自伝の竹鶏カスタードクリームの作り方

【材料】

竹鶏物語卵黄	3個
砂糖	60g
小麦粉	30g
牛乳	60ml
バニラエッセンス	少し
バター	少し

◇作り方

- ①ボールに卵黄と砂糖を入れ、白くなるまで泡立て器で混ぜる。
- ②振った小麦粉を加えてさっくり混ぜる。
- ③牛乳を沸騰直前まであたためる。これを②に少しずつ加え、だまにならないように丁寧に混ぜ合わせる。
- ④鍋に入れた材料を泡立て器で強火で焦げないようにクリーム状になるまで火を通す。(真ん中が、ポコンとなれば良し)
- ⑤最後にバターを入れる。