



竹鶏かわら版

10月号 (17号)



10月といえば、芋煮会、運動会、そして、稲刈り。農家の人たちは、『なんぼ穫れた?』『うちは10俵』『へえーいいべえー。』などと会話しているのを聞かれるようになる。我が竹鶏ファームでも『やっぱり、くいがけが、美味しいよね〜。』と言っていた『食いかけ?』よく聞いてみると『杭掛け』だそう。コンバインはすぐに玄米になるが、杭掛けは、天日に干して乾燥させる方法。これが美味しいと言っている。手間がかかり、新米になるのが遅くなるが『やっぱり杭掛けだべえー』だそうです。そういえば、店頭で売っているお米の表示に杭掛けはない。農家の人々は自分の家で食べる分だけ、くいがけにしているのかしら?

食防 てじ べの倍学類しま日へま魚ま味健康フさ
と、良いてそるバも生一は本までやいやががアせ
長そいつれよラ増が二ハののご続大ます。麻脅かスれ
生し食たたにうン加いハシハ伝はく豆す。痺すさフド
きて生と日、にスした。わたい一統やのを。痺すさフド
”食活い本淡な比、塩そらけかをしろり入れた日本
に育をう食泊つも大分量やナトイソを8ケ月連続た芋
結の続こにも味そ大きく改善され、魚もよく食
び大けとすすなく、り味覚のり方がいと感
つきなばす。かく、り味覚のり方がいと感
くなく、り味覚のり方がいと感
目標生活習慣病の予
いうである国民の予
ことだと思
い”

伝統食を一日一回 〜食と長生き〜



【竹鶏物語の即席スタミナ丼】 新米を楽しむ裡ウマどんぶり



【材料】4人分

- ニラ . . . 1束
- 納豆 . . . 2パック
- 山芋 . . . 100g
- 竹鶏物語 . . . 4ヶ
- 刻みのり . . . 適量
- 姫しょうゆ . . . 適量
- ご飯 . . . 4杯分
- 白煎り切りごま・シラス干し

◇作り方

1. ニラは塩ゆでて水気を切り、4cm 長さに切る。
2. 山芋は皮をむいてすりおろし、姫しょうゆを合わせる。
3. ご飯の上にごま・シラス干しを振り、のりをのせ。
4. ニラ・納豆・山芋を盛り合わせ、中央に卵黄を落とす。