様　　次回発送は，　月　日頃です。

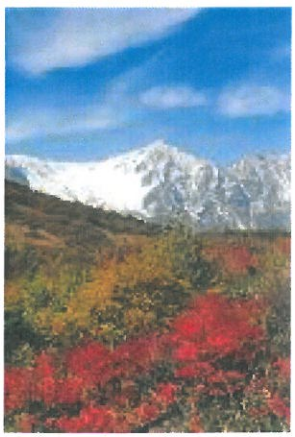
竹鶏かわら版

11月号（18号）

先月１０月１日に、白石市の特産品「白石温麺（うーめん）」を使い世界記録に挑戦するイベント「白石ギネス流しうーめん」世界一を目指す「白石ギネス流しうーめん」（同実行委主催）が、宮城県白石市のみやぎ蔵王白石スキー場で行い、1802メートルに成功しました。近くギネス社に、竹を使った「流し麺（ヌードル）」の記録として登録申請するそうです。約30人が2時間半をかけ、8㌔の竹を使ってコースを製作し、　こう配調整した後、一束の温麺を流した。緊張感が漂う中、最初に2本の麺が…。

実は、その時の竹は、竹鶏の竹林から採った竹でした。その後その竹は、竹鶏の炭窯で焼かれ、竹炭になります。竹鶏もギネスに関わったということですね。すごい！

～人間にとって食べ物とは何か？～



「食べ物は命の薬である」

日本人の多くは健康志向、有機無農薬、無添加と盛んに語ります。昔の人たちは、そういうことを言いません。「命の薬である食べ物を他人様にゆだねてどうするんだ」と言います。「今の人は、何でもすぐに裏をひっくり返して「賞味期限は？」「添加物は？」と疑問の目で見る。失礼な話だ。そんなに疑うのなら自分で作りなさいよ」「自分で何もしないで、ただお金を出して『安全なら高く買ってもいい』失礼な話だ。それは自分の命を軽んじていることだ」と言われました。自分の大切な食べ物は自分で作るということ。それは我が身が生きていく土台を我が身で備えるということ。他人に委ねて疑心暗鬼に陥ることから抜け出すということではないか？　本物を探し求め、幸せと健康を食べ物から創り出しましょう。

【豆腐ときのこの竹鶏卵とじ丼】

ふんわりたまごのどんぶり

【材料】４人分

絹ごし豆腐・・・１丁
しめじ　・・・１パック
えのきたけ・・・１袋
竹鶏物語　・・・４ヶ
万能ねぎの小口切り・・適量
姫しょうゆ・・・適量
ご　飯　・・・４杯分
削りかつお
みりん

◇作り方

1. 豆腐は2㎝角位に切る。しめじは石づきを除いて小房に分け、えのきたけは根元を落として2～3㎝長さに切る。
2. フライパンに水1カップと姫しょうゆ、みりん大さじ2を入れて強火にかけ、煮立ったら、豆腐としめじ、えのきたけを加えて中火で煮る。
3. 豆腐に火が通ったら削りかつおを加え、卵を溶いて回し入れる。
4. 器にご飯を盛り、3をかけ、万能ねぎを散らす。