



竹鶏かわら版

7月号 (26号)



今年は梅雨入りが遅く、梅雨に入っても雨があまり降らないという変な天候ですね。今年の夏は猛暑になるという予報ですが、我が竹鶏ファームの「かくや姫」の稲の生育が気になります。6月27日に社長が様子を観に行ってきました。「おおきくなってたぞ〜！」と自分の子どもの成長を喜んでいるようで少しおかしかったです。この撮影してきた稲をまず観て、みんなも「大きくなったね。」と喜んでもらえるとうれしいです。



「わあ〜！大きくなったね。」

☆あさがお

夏の日本を代表する花。ジャパニース・モーニング・グローリーとして世界に知られる。古く、中国から渡来し、薬草として育てられた。



…生活の基本「食」を見直して

内側からきれいに…

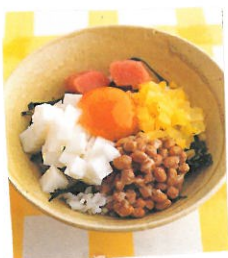
食育とは、すこやかなからだと心を育てる「正しい食生活」のための教育のことです。乱れがちな食習慣を改善すること。「正しい食生活」が生み出す「すこやかな命」こそが「きれいなからだ」を作る。「食」=「生命力」。人のからだの基本は、ここに 있습니다。命あるものは、食べることができなくなれば、からだの外側だけでなく内側にも大きな影響が現れ、やがて生命の危機に陥るということをおぼろげに忘れてはいけません。栄養バランスのとれた正しい食生活を習慣づければ、体の内側から、すこやかにになります。「食」を通して、からだの内側から、すこやかにきれいなからだをつくること。そして、小さな努力を積み重ねることでその人の持つ本当の笑顔の魅力を自然に引き出すことのできるのです。

生活のリズムが整うことで、本来人間が持っている、内の力…例えば、鈍感になっていた味覚が蘇り、食物本来の新鮮な味わいが楽しめるようになったりと良いことがどんどん増え、生活を楽しめるのではないのでしょうか。

いろいろな味が混ぜ合い合うおいしさ

「納豆五色丼」

(佐々木シェフ・地域食材研究家)



【材料】2人分

- 竹鶏物語卵黄…2個
- 蔵王の納豆 …1パック(50g)
- たらこ …1/2個
- 長いも …4~5cm
- たくあん …2cm
- 焼き海苔 …1枚
- 温かいご飯 …茶碗2杯分

◇作り方

- (1)たらこは1cm幅に切り、長いもは1cm角、たくあんは5cm角に切る。
- (2)納豆はかき混ぜる。
- (3)器にご飯を盛り、のいをちぎってちらす。
- (4)たらこ、長いも、たくあん、納豆をのせて、真ん中に卵黄をのせる。
(好みでしょうゆをかける。)