



竹鶏かわら版

8月号 (27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思ったら今度は雨つぶきです。我が「つや子菜園」の畑が・・・！トマトが赤くならないうちに落ちてしまい、ナスは花が咲いたけど実がならず、せっかくもえらったじゃがいもは腐ってしまうし・・・。食べ物の管理が大変で嫌ですね～。
「かぐや姫」の稲がとても心配な今日この頃です。無事に育つように願っています。

「わあ～！大きくなったね～！」



北アメリカ原産。16世紀にイギリスに伝わり、「太陽の花」と呼ばれるようになった。
(花の形が太陽を思わせる)

・・・生たまごかけご飯で長生き・・・

日本人のお年寄りの割合がととんとん増えている現在、一人一人が無病息災を心がけ、健康に責任を持たなければなりません。「生涯現役時代」を生き抜くためには「生涯脳元気」が必要なのです。私たちの生命や喜怒哀楽のコントロールタワーである脳のサビつきを防止、脳の若々しさを保つことが大切です。脳の働きを向上させる成分の多い食物をしっかりとって頑張りましょう！

そこで、ニワトリのたまご……たまごの黄身に多いレシチンは、血管にこびりついたコレステロールや脂肪などを排除し、血液をサラサラにし動脈硬化などを予防する働きがあります。

レシチンとは、物忘れを防いで、記憶力を高める成分として注目されています。レシチンは、米にも含まれており、最近人気の生たまごかけご飯は、脳の老化を防いで若々しい頭脳力を維持するのにとても役立ちそうです。

ぜひ、竹鶏のたまごの「たまごかけご飯」で「生涯現役時代」を生き抜きましょう！

ちなみに江戸時代の川柳で、「生たまご、醤油の雲にきみの月」「湯上がりの玉子に塩の薄化粧」があります。

絶賛好評の薺リベンジ...

“竹鶏アイスクリーム”

(佐々木シェフ・地域食材研究家)



【材料】10こ分

竹鶏物語 ……3個

砂糖 ……80g

生クリーム ……200g

その他お好みでジャム抹茶など

◇作り方(基本)

①ボールを3ヶ用意して、卵白のみ、卵黄と砂糖、生クリームをそれぞれ泡立て器(ハンドミキサー)で十分泡立てます。

②それを、1つのボールにまとめて、さらにしっかり泡立てます。

③容器に入れ、そのまま冷凍庫で2時間冷やせば出来あがりです。

◇作り方(応用1) 抹茶入り)

①抹茶大さじ1をお湯で溶かしておく。

②基本のクリームに、溶かした抹茶を、混ぜてよくかき混ぜる。

③容器に入れ、冷凍庫で冷やす。

◇作り方(応用2) ジャム)

①基本のクリームに、大さじ2のジャムを入れる。(砂糖の分量は、減らす。)

②容器に入れ、冷凍庫で冷やす。