



竹鶏かわら版

4月号 (35号)



やっぱり4月は桜ですよ。白石の桜開花予報は4月10日頃だそうです。皆さんは、お花見は昼にいけますか？夜に行かれますか？昼のぼかぼかのひだまりの中でのお花見もいいですよ～。我が竹鶏ファームでは仕事が終わってから、従業員の皆さんと夜桜を観に行きますよ。

●花梨 (かりん)

1000年以上前に日本に渡来。
・実は香りよく、のどの薬として有名。
「カリンボ」|フェノール」という成分を含んでおり、のどの炎症をしずめて風邪やぜんそくのせき止め、たんを取る。
中国ではそのいろんな効用から「杏一益、梨二益、カリン百益」と呼んでいる。



《たかが水、されど水》

人は、生まれてくるときに、自分が一生の間に使う分の水を背負って生まれてくる、というしつづけの言葉があります。それを“人間の背負い水”といいます。目には見えないが、それぞれが背負っている水を使い続けて人は生き、その水がなくなるときが、その人の命の終わりになる。水がなくなってしまうと水一杯も飲めない境遇に陥ってしまう、だから水は大切に使うんだよ、という意味だそうです。

これは水だけではなく、お米でもお金でも着るものでも何でもそうです。人は生まれたときに、自分の分というものをもって生まれてきている、分というものを大切にして生きていくのだよ、ということなのです。

“干し椎茸のフラン”

(佐々木シェフ・地域食材研究家)



- ◇材料 2人分
- 干し椎茸…2枚
 - 玉ネギ…1/2個
 - 鶏もも肉…200g
 - 竹鶏物語…1個
 - 生クリーム…25cc
 - ニンニク…1かけ
 - コンソメ…大さじ3
 - ミックスチーズ…25g
 - 水…500cc
 - フランテー…2～3滴
 - ローリエ1枚
 - バター10g
 - 塩・コショウ 適量

◇作り方

- (1) 干し椎茸は500ccの水で戻し、戻した椎茸は4つに切る。
- (2) 椎茸の戻し汁を鍋に移し、コンソメを入れてスープを作る。
- (3) フライパンにバターを入れて色が付くまで熱する。
- (4) ③に切った干し椎茸を入れて強火で一気に入こんがりとした色が付くまで焼く。
*きのこ類は90%が水分のかたまり。ゆっくり焼くと、きのこの水分が飛んでせっかくの食感を壊してしまう
- (5) ④に玉ネギ、鶏もも肉の細切りを加えて、ニンニク・塩コショウをして、フランテーを垂らして香り付けをする
- (6) ②のコンソメスープを⑤のフライパンに移し、ローリエをいれ約10分煮込む。
- (7) 煮込んだ具材とスープは別皿において粗熱をとる。
- (8) スープに生クリーム、溶き卵を入れてよく混ぜる。
- (9) 耐熱皿に⑧のスープと具材を入れラップで蓋をして蒸し器で10分～15分蒸して完成