



# 竹鶏かわら版

6月号 (37号)



今年も去年にひきつづき、二回目になる美味米`かぐや姫`の田植えの季節がやってきました。4月に基肥散布に竹鶏の糞糞を入れ、水口には竹炭を置いて浄化しました。今年は去年より5日程遅れ、5月22日に田植えを行いました。田んぼの風景を見てるとわくわくしちゃいます。「早く大きく育ってくれないかな〜。」今年はどうなるか秋の収穫に向け、大切に育てていきたいと思ひます。白石市白川地区の佐藤良夫さんに今年もお願いしました。

★美味米`かぐや姫`・・・平成5年の大冷害の年、ほとんどの地域の稲に突入りが少なく、収穫が望めない状況の居場で一株の中に一段と背が高く完全に実を結んだ三本の穂を発見しました。その黄金色に輝く見事な穂こそ、天から授けし新品種`かぐや姫`であります。一粒一粒がいちいさとした食味食感を誇り、美味しさを保つ、これまでにない特別のお米です。かぐや姫はしっかりとした粘りのある食感が特徴です。冷めても美味しくお弁当おにぎりに最適です。

## ●紫陽花 (あじさい)

ギリシャ語の「hydro(水)+angelon(容器)」が語源。大量の水を吸収し蒸発する性質から(脂説あり)。花の色は土が酸性アルカリ性かによっても変わるみたいです。具体的には、酸性土壌では青色が強くなり、アルカリ性土壌では赤色が強くなる。



## 《手ばかり運動2》

～自分の手で食事のバランス感覚を養うユニークな運動で、食生活を改善～

### 3つの食品群を手のひらで計測

「手ばかり」とは、手で食材を測って、栄養バランスと食量を知るといふもの。実際に重さやカロリーを計算するより簡単なうえ、手の大きさはほぼ体の大きさに比例するため、子どもから大人まで、ひとりひとりに合った量を計測できるのです。

具体的には、まず、一日に3回摂取する食品群をごはんなど主食の黄色、野菜の緑色、魚・肉・卵・牛乳・豆腐などの赤色に分け、それぞれ「片手にのる大きさ」「両手に山盛り」など、自分の手を使うと自分に合った食量がわかるように表しています。さらに、子どもの場合、野菜については年齢で食量を分けるなど、成長に合わせて摂取できる工夫も施されています。手の大きさを基準に食材を測定する指針をつくり、ポスターやパンフレットにして教育現場などに配布しているそうです。成人向け健康診断の栄養・食事指導にも「手ばかり」が活用されています。



## ”ウフ・ア・ラ・ネージュ魔王の莓添え” (佐々木シェフ・地域食材研究家)

### ◇作り方

#### メレンゲ

1. ひら鍋にお湯を沸かしレモン汁をいれる。(70度位に保つ)
2. ボウルに卵白を入れて泡立てる。グラニュー糖は3回に分けていれる。
3. 角が立つくらいになったら1の鍋で火をいれる。(スプーンで形をつくり決して冷ましてはいけません。)
4. 表面が硬くなったならひっくりかえしてさらに火を入れる。
5. ふくれてきたらバットに取り冷ます。

#### キャラメル

1. 鍋にグラニュー糖と水をいれて火にかける。
2. キャラメル状になったら水に当てて冷ます。

#### クレーム・アングレーズ

1. ボウルに卵黄とグラニュー糖、ヴァニラビーンズをいれてホイッパーでよくすり合わせる。
2. 温めた牛乳を入れて火にかける(弱火)。このとき木べらでよく混ぜながら。
3. とうみがついたら素早く氷水にあてて冷ます。  
★器によく冷めたクレーム・アングレーズを入れてその上にメレンゲをのせてキャラメルソースをかけて出来上がり。

[材料]5人分

#### メレンゲ

卵白・・・4個分  
グラニュー糖・・・25g  
レモン・・・少々(メレンゲを  
茹でるときに使う)

#### キャラメル

グラニュー糖・・・50g

水・・・20cc

#### クレーム・アングレーズ

卵黄・・・4個分  
グラニュー糖・・・100g  
牛乳・・・500cc  
ヴァニラビーンズ・・・1/4本  
砂糖・・・1パック