



竹鶏かわら版

8月号 (39号)



7月は、地震が多い日でしたが、大きな被害もなく、今のところ無事でうちのニワトリは毎日美味しい卵を産み続けています。

田んぼの方は、どうかと心配していたら、順調に成育していました。晩秋には黄金の穂を垂れ下げてくれそうです。

●ハイビスカス

学名Hibiscus rosa-sinensis
は、あおい科のフユウ属
Hibiscus(ヒビスカス)は、エジ
プトの美の女神「Hibis」とギリ
シア語の「Isko(似ている、の
意)」に由来しています。
ヒンズー教神話では、ハイビス
カスは、女神を崇拜する花とさ
れているそうです。



《自分たちの手で自分たちの食べるものをつくる喜び》

～一日2時間の農作業で食糧は自給できる～

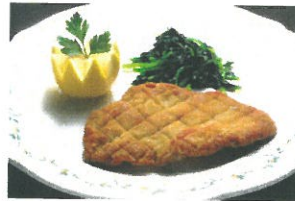
100坪の土地があれば、一日2時間の農作業で食糧自給は可能といたします。日本の食糧自給率は低いけれど、農地がないわけではなく、農業をする人がいなければ、自分の食糧をまかなう自給は十分可能なのです。稲作は個人でなく、何家族かで共同作業したほうが効率的。昔は集落単位で田んぼを管理してきました。全国的に市民が参加する活動が行われており、すべてのプロセスを自分たちの手で行うことが大切です。「農業体験」の一步先に行く活動には、様々なヒントがあるようです。

竹鶏ファームも現実的に取り組み始めています。



”豚モモ肉のミラネーズ”(カツレツ) (佐々木シェフ・地域食材研究家)

◇作り方



【材料】4人分
竹鶏物語卵…1個
豚もも肉…360g
粉チーズ…少々
小麦粉…適量
パン粉…適量
オイル…適量
バター…適量
パセリみじん切り…少々
付け合わせ
パスタ・スッキーニ
じゃが芋

- 1.豚フィレを肉たたきを使ってのばす。
- 2.1に軽く塩胡椒をする。
- 3.2に小麦粉をまぶし、粉チーズを入れた溶き卵につけてパン粉づけをする。
- 4.バターとオイルで焼く。
- 5.焼けたカツレツの上にパセリのみじん切りをふりかけて付け合わせを添えて出来上がり。

じゃが芋はオーブンで焼く。スッキーニはにんにくと共にオリーブオイルで焼く。
器に茹でたパスタ、じゃが芋、スッキーニを盛りつけ、トマトフォンデュをしいてカツレツをのせて出来上がり。