



竹鶏かわら版

10月号 (41号)



朝晩涼しくなり、過ごしやすいになりました。うちの竹鶏の田んぼも順調に成育し10月中旬以降の稲刈りの予定です。去年の米で仕込んである味噌もそろそろ仕上がり皆様に食べていただきたいと思います。次のかわら版では紹介できると思いますので楽しみに待ってください。

●ガーベラ

スパイダー咲きといわれる花卉が細く尖ったガーベラをメインにランやバラなどを使いリッチな仕上がりになりました。早秋の爽やかな日差しのように眩しいけれど、どこか温かみがあり優しく包んでくれるような色合いです。



《スローフードとは何ですか？》

世界の食生活をほとんど支配したファーストフード。それに対抗するようにイタリアで生まれたムーブメントが「スローフード」です。食べる喜びを権利として求めること、味の画一化や食物同質化に対抗し伝統を守ること、動植物の多くの種を救うこと、味覚教育を行うこと、がスローフードの活動です。それは、人類の健康を約束してくれ、また環境保護にも繋がるかつどうなのです。

～ゆっくり作られた食材を丁寧に調理してゆっくり味わう～

1970年代半ば、イタリアの小さな町で「スローフード」ムーブメントの前身となるグループが生まれた。あれから30年日本をはじめなぜ世界がスローフードという言葉に反応を示したのか。

～今日本人が食すべきなのは、スローファーストフード～

日本人の遺伝子を代弁して言うとお腹は、ご飯とみそ汁と焼き魚と目玉焼きといった日本の伝統の食事をすることが心身の健康にいい。欧米の食生活に慣れてしまった日本人の健康を取り戻すためにオーガニックの野菜、穀物、豆類を中心としたシンプルな料理がいいのです。



”米粉を使ったりんごのケーキ”

(米粉は地場産品を！)

(佐々木シェフ・地域食材研究家)

【材料】

- 竹鶏物語卵…2個
- りんご…1~2個
- ブルーベリー(ドライ)…4個
- 無塩バター…80g
- 砂糖…80g
- アーモンドフードル…60g
- ケーキ用米粉…60g
- レモン汁…少々
- バター…適量
- 薄力粉…適量

◇作り方

1. バターと卵は室温に戻す。米粉はふるっておく。
2. りんごは、ところどころ皮をむき、8等分にくし切り。芯をよけて、上に切り込みを入れレモン汁をまぶしておく。ブルーベリーは半分は切って種をよける。型にバターを塗って、薄力粉を薄く振り、冷蔵庫に入れておく。
3. バターをすり混ぜ、砂糖を加えてさらにすり混ぜる。卵を解きほぐし、1/2量を少しずつ入れたら、フォークなどでほぐしたアーモンドフードルを入れて混ぜる。残りの卵も混ぜてから、米粉を加えてゴムべらなどでさっくりと合わせた生地をつくる。
4. 3の生地を型に入れて、りんごとブルーベリーを差し込むようにして飾る。
5. 180℃に熱したオーブンで25~30分を目安に焼く。