



竹鶏かわら版

11月(42号)



待ちに待った**美味米かぐや姫**の刈り取りが去年と同じ10月19日に無事終わりました。白石市白川地区の佐藤良夫さん一年間大変お世話になり、美味しいお米を皆様にお分け出来る日も近いです。そろそろ一年目に出来たお米で仕込んでおいた味噌も美味しく出来上がりそうです。たのしみですね。

●八重味シクラメン・ピクトリア クラウン レッド

人気の高級感あふれるピクトリアの中でも、とても珍しい八重味品種。花つきよく、豪華な雰囲気長い間楽しめる。サクラソウ科



《農業の時代がやってくる～!》

よく農業は3K産業といって「きつい、汚い、暗い」と言いますが、これは間違った3Kです。馬鹿なマスコミが言ったことですね。本当の意味からの3Kは、まず青空の下で働く「健康のK」なのです。そして農を生み出す「感動のK」なのです。さらに自分の人生を自分で決められる「経営者のK」なのです。だから農業は素晴らしいのです。間違いなく2020年には農業が輝く時代になることでしょう。

日本の食生活が世界で一番豊かである。その結果として日本人が世界一長寿になりました。世界一長寿をもたらしたこの秘密は何かと言うと、日本型食生活だと言われております。今、世界では日本型食生活が一番長寿をもたらす、健康にいい食事といわれて、アメリカでもフランスでも日本型食生活運動をやっています。

”竹鶏ミートソース”

(佐々木シェフ・
地域食材研究家)

【材料】

- 竹鶏挽き肉…500g
- 玉ネギ…2個
- 人参…1本
- セロリ…1本
- ニンニク…3かけ
- トマトペースト…大さじ2
- トマト…3ヶ
- キャノーラオイル…少々
- 赤ワイン…300cc
- 塩・コショウ
- ローリエ…1枚
- 小麦粉…おおよそ2
- 竹鶏デミグラスソース
- 竹鶏がら…4羽分
- 玉ネギ…3ヶ
- 人参…2本
- セロリ…1本
- ニンニク…1株
- トマトペースト…大さじ2
- オイル…少々
- 赤ワイン…200cc
- 水…2杯



◇作り方

竹鶏デミグラスソース

1. 鶏がらは内臓をとってきれいに洗い、オイルをかけたオーブンでこんがり焼く(180℃で40分位)。
2. 鍋にたっぷりのオイルを注ぎ、ニンニクをこんがり焼き1cm角に切った野菜をいれて茶色くなるまで焦がさないようによく炒める。
3. トマトペーストを加えて更に炒める。
4. トマトの酸味が消えたら赤ワインを加えて水分がほとんど無くなるまで弱火で煮詰める。
5. 水と鶏がらを加えて5時間位煮込む。途中、水分が無くなったなら水をたす。
6. 鶏がらが軟らかく煮崩れたらザルで濾す。

ミートソース

1. たっぴりのオイルを注ぎ熱したフライパンで挽肉をよく炒める。
2. 炒まったところで少々ずつめに塩胡椒する。
3. 鍋にオイルをいれてみじん切りにした野菜をいれて炒める。
4. トマトペーストをいれて更に炒める。
5. 3の挽肉をいれて赤ワインを加え煮詰める。
6. 水分がほとんど無くなったならデミグラスソースを加えて4時間弱火で煮込む。(途中で水分が無くなったならデミソースを加える。)
7. 小麦粉を浮いている脂でといてから加えて更に20分焦げ付かないように煮込む。
8. 味がでてきたら塩胡椒で味を調えて出来上がり。

宮城蔵王の
紅葉風景です。

