

new **竹鶏かわら版**

2009年9月号 (No.52)

お知らせ!
この度「竹鶏ファーム」のHPとブログ
をリニューアル致しましたので、そちら
の方も是非ご覧下さい。

「生きる力を未来につなぐふるさとをつくれます」

夏はあっという間に去り、朝晩は秋の気配の風ですね。やはり皆さん秋といえ
ば、食欲の秋ですよ！竹鶏の卵もいっそう美味しくなり皆様の食卓にのぼるこ
とでしょう。いろいろな卵料理をぜひ挑戦してみてください。

～生命力を創造する食生活 2～

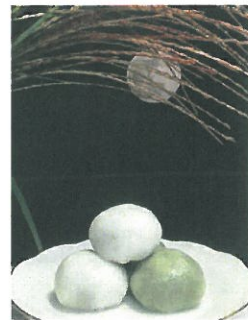
《環境汚染の害を跳ね返せる元気を育て生命力を最大限に発揮して生きよ
う。》

8月に引き続き、食べ物の6つの毒の残り3つ紹介したいと思います。

★【油の取りすぎ】・・・適量の油は脂肪の成長と再生のため、細胞膜の形成の
ため、体の水分を失いすぎないため、放射線の被害を受けたりしないためなどに必要
です。油の摂取は脂肪と炭水化物のバランスの良い穀物や豆・木の実で主にとるのが
良いのです。

★【化学肥料栽培の野菜の毒】・・・日本の風土に、そして地域の風土に合っ
た育ちやすい野菜を作る農業こそまともな野菜作りも可能なのです。土地の作物を食
べ、食べたものは土に帰す循環する食生活を取り戻さなければ、まともな野菜は得
てこないのです。

★【肉の毒】・・・砂糖、果物の過食、肉食、高脂肪食、カルシウム不足の食事を
続けていると、様々な病気の原因になります。価値観をかえ、ライフスタイルを変
え、食生活を転換して生活することしか身を守る道はありません。



★お月見のはなし

供えたススキを家の軒に吊るしておくと一年間病気をしない、という言い伝えが全国に分布しています。お供えする月見団子の個数は、その年の旧暦の月数というのが一般的で、平年は12個、閏月のある年は13個お供えします。

ふわふわ☆とうふ竹鶏たまご

(ふわふわの食感、やさしい味、簡単・美味しい・栄養満点☆)



佐々木文彦シェフ
アトリエデリス 地域食材研究家



◇材料(2~3人分)

- 竹鶏物語 ...3個
- 塩 ...少量
- 絹ごし豆腐 ...1/2丁
- しらす ... 大さじ2
- ごま油 ... 大さじ1
- 醤油 ... 適量
- 鷹節・白いこま・青のり 適量

◇作り方

1. 豆腐は水切りしておき、小さめにさいの目切りにする。
 2. ボールにタマゴを割り塩を加えて溶く。そこに1の豆腐、しらすを加え軽く混ぜる。
 3. フライパンにごま油を熱し2を入れ、軽く混ぜながら炒める。
 4. 皿に移し、醤油を回しかける。
お好みで鷹節・白こま・青のり等をふりかける
- ★豆腐は絹が絶対おすすめ。
水切りが不十分だと出来上がりが水っぽくなるのでしっかりしてください。

愛犬コーナー



ボメラニアン

好奇心旺盛で、いつも何かを探してはしゃぎ回っている印象を受けます。ちやほやされるのが大好きで、そのためなら誰にでも愛想を振りまきます。その反面マイペースで、自己中心的な面も強く、自分にとって嫌なことをされるとたちまち豹変して、牙を削いで怒ることもあります。

竹鶏ファミリーの声

「竹鶏物語」愛好家の皆様から寄せられる声をご紹介します。いくコーナーです。

H. W様

我が家の愛犬は、10歳になるヨークシャー・テリアです。この子は何故かタマゴは竹鶏物語しか食べません。この子を見ると、自分の口に入るものには自分で責任を持たなきゃと思います。

「多くのお客さんに竹鶏さんの卵が素晴らしい商品だとわかっていただけるように応援していますワン」これからもよろしくお願ひします。

お客様からよくある質問

- ・アレルギーや糖尿病にも効くって本当なの？
- ・卵の他にはどんな商品があるの…？
- ・友人にも送りたいんだけど、どうすればいいの？

ご質問・ご要望にお答えしますのでお気軽にご相談下さい！

＜お問い合わせ先＞

宮城県白石市福岡深谷字児捨川向1-2

TEL: 0224-25-2814

FAX: 0224-25-2865

HP: <http://www.taketori-monogatari.com/>