

栃の木からの手紙



ナナカマドの実が深紅に色付き、白樺も紅葉が進みいよいよ落葉の季節。昨年の落葉の問題があったので10月下旬、栃の木の様子を見に行くと根本には、栃の実が沢山落ちていました。葉っぱより先に実の方が落ちるのですね。

今春、展示圃場に落葉を入れて芋の栽培試験をしました。成長の遅い芋と早い芋とでその影響の出方に違いはありますが、落葉は、秋に畑にすき込むのが自然に近いですね。



11月 霜月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3日： 文化の日

7日： 感謝の集い

8日： 立冬 … この日から立春の前日までが冬

11日： 満月

15日： 七五三 … 子供の成長を感謝し、加護を祈る

23日： 勤労感謝の日

小雪 … 木々の葉は落ち初雪が舞い始める頃

25日： 新月

雪の妖精・雪虫

ヤチダモの木とトドマツの間を季節毎に移動する雪虫。次々と生まれ来る新しい命が、駅伝のランナーの様に命のバトンをリレーしてそれぞれの季節で姿・形を変えて生き抜いて行く雪虫。今見ている雪虫は、ヤチダモの木を目指す一年の最終ランナー。アブラムシの仲間とはいえこの時期の雪虫は、私達の歩をしばし立ち止まらせる力を持っています。

感謝と健康をベースにした人・家庭・まちづくり

10月29日（土曜日）となりの津別町では、“つべつ健康生活ネットワークポテチ会”と“MOA自然農法つべつ会”と協同で“体験型健康増進セミナー”が開催されました。

会場となった津別町民会館は真新しいりっぱな建物で、玄関を入ってすぐに自然農法農産物・自然食品の販売が在り、奥では、浄化療法・食事・美術文化の体験コーナーが在り、それぞれの担当者が相手の方の幸せと健康を願って岡田式健康法を紹介・実施されていました。

美幌会会長の私も、日頃お世話になっている“つべつ会”を支援するべく農産物の販売をさせて頂きましたが、初めての事で逆に足を引っ張ってしまった感があります。それでも、それぞれの人が自分の出来る事を精一杯することで素敵な活動になって行く事と思います。準備をしてくれた人・後片付けをしてくれた人…陰の力は大切なものです。





Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2011年 11月号

美しい紅葉も終わりを告げる季節となりました。

陽が暮れるのも早くなり家の中で過ごす時間が増えてきます。

この時間を利用して手作りスイーツに挑戦してみたいはいかがですか？

大切な誰かのために心を込めて願いを込めて作ってみませんか？

このケーキは、私も姉から教わって食べた時にとっても幸せな気持ちになりました。

とても簡単にできて 皆が笑顔になって幸せな気分になれますよ♪♪

～ 幸せのバナナケーキ ～

< 材料 >

- ・ 完熟バナナ … 3本

有機バナナを使用しましょう！皮が黒くなっても大丈夫。完熟が美味しくなる秘訣です。

- ・ ミネラルシュガー … 80g
- ・ バター … 80g (電子レンジ 20～30秒で 溶かしておく)
- ・ 有精卵 … 1ヶ
- ・ 薄力粉 … 120g (振っておく)
- ・ ベーキングパウダー … 10g

< 作り方 >

- ① バナナは、フォークなどでつぶす (固まりが多少残っても大丈夫です)。
- ② 溶かしたバターとミネラルシュガーをクリーム状になるように混ぜ合わせる。
(ハンドミキサーを使うと簡単♪)
- ③ ②に有精卵を入れて白っぽくなるまで泡立てます。
- ④ ③に①を加え混ぜ合わせ 薄力粉・ベーキングパウダーを切る様に粉っぽさが無くなるまで混ぜ合わせます。
18cm丸型ケーキ型に流し入れます。
(もちろん、ケーキ型にはクッキングシートを敷いておいてネ！)
- ⑤ オーブンは、180℃ にあたため 40分焼きあげます。
- ⑥ 冷ましてからラップにくるんで最低一晩は冷蔵庫で寝かせます。
焼きたてより1日～2日たった方が美味しく食べられます♪♪