

栃の木からの手紙

2011年 12月号



落葉は、栃の木の冬支度。夏の間養分を作り続けてくれた葉っぱ。来春芽吹くための栄養を幹に託して、今は枝を離れて根本を覆っている。冬には根本を温め、歳月を経て腐葉土と化した落葉は、栃の木の成長を陰ながら助けている。

一葉の 朽葉をとれば 厳として

輪廻さだめの 則を 語りて居るも

自然界の営みを規範とする自然農法。美幌会では、人・家庭・社会の健康を実現する方法の一つとして、大地が育てた安全な農産物で地産地消・食育の普及に努めています。

7日： 大雪 … 山々は冬の姿になる頃

10日： 満月 皆既月食 21:46 (23:6~皆既~23:57) 1:18
土曜の夜、月が地球の影に入る大自然の神秘。

風邪を引かない様に見てください。

13日： 自然農法研修会 13時~美幌センター

16・17日： つべつ・美幌会合同忘年会 阿寒湖荘

22日： 冬至 … 長い夜、南瓜や柚子湯の慣習のある日

25日： 新月

12月 師 走

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	31



私達はそれぞれの生活の場で、自分の立場に応じた役割を果たしています。しかし、日々の生活の中でいつしか自分の立場に慣れ、本来あるべき姿から少し掛け離れてしまっている様な気がします。周囲の存在や協力があるからこそ現在の自分の立場があり、傲慢や尊大な気持ちがあれば勿論、恵みに対する慣れの気持ちがあるだけでも周囲に対する感謝の気持ちは湧いてきません。

自分の立場を改めて認識し、周囲に対する感謝の気持ちを十分に持ちながら歩んで行きたいものです。

落葉集め

なみだは みんなで わけあって

小さくしようよ お互いに

一人で済ませておこうと思った落葉集め。声掛け合ってみんなでしたら一時間足らずで終わりました。しかも、苦労が喜びに変わりました。今まで、皆さんの喜びを奪ってしまっていたのかもしれないね。見て下さい、みんなの笑顔。葉っぱの落ちた栃の木も、“温かい気持ちで冬を迎えられる”と、喜んでいる様です。



来年は、今年以上に良い活動ができる様にしますね！！



Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2011年 12月号

今年も最後の月、12月がやってきました。

皆さんは、この1年を振り返ってどんな年でしたか？

願いや希望が叶った年でしたか？

それとも 悲しい辛いことが多かった1年だったでしょうか？

人それぞれ、いろんなことを考え感じて過ごしてきた1年だったと思います。

どんな1年だったにせよ美味しいものを食べて最後は笑顔になりましょう♪

今月のレシピは、来客の多いこの時期に役立つ1品「鶏ハム」です。

クリスマスやお正月のメニューに加えてもOKですよ♡

このレシピ、私の大好きな友人から教えていただいたものです。

皆さんもぜひお試しあれ♪♪

～ 鶏 ハ ム ～

< 材料 >

- ・ とりムネ肉 … 2枚 (質の良い美味しいとり肉を使いましょう！
MOAオレンジハウスで購入できる南部鶏はおすすめです♪)
- ・ ミネラルシュガー … 大さじ 2
- ・ 天然塩 … 大さじ 1
- ・ こしょう … 少々

< 作り方 >

- ① とり肉は脂の皮をむいて、砂糖・塩・こしょう を、この順番ですりこむ！
順番が大事ですよ！！ そして、冷蔵庫で丸2日間ラップして寝かせる。
- ② とり肉を入れるとひたひたになる程度の水を沸騰させ、
その中にとり肉を入れ、再び沸騰したら火を止める。
(余熱で火を通します。心配であれば5分程度煮てもよいです。)
そのまま、8時間 湯の中に入れておく。
- ③ とり肉をとりだし、適当な大きさに切り分けていただきます。

※ とり肉を取出した後の湯は、出汁が効いて美味しいので捨てずに野菜（じゃがいも、人参、大根など）を入れてスープにしてもいいですよ♪