



栃の木からの手紙

2012年 11月号



フレディ、いつの間にか落葉の季節ですね。霜が降りた朝、白くなった畑をビートの収穫の合間に見てみると、落葉が畑の表面を覆っている。自然界では、累々と落葉が重なり合いいつしか土へと帰って行く。うちの自然農法の畑では、落葉に覆われる部分は、芋のそうか病が少ない様に感じています。



ダニエルは、葉っぱ一枚の命にしてもその時々で生き方があり、落葉は葉っぱが住みかを変える時だという。

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	

7日：立冬

11日：濱宮郷詞氏 講演会 15時開演 びほーる

12日：TPP講演会 18時半から びほーる

「TPPを阻止し、地域内経済循環でまちおこしを」

14日：新月（朔）： 旧暦 10月 朔（1）日

22日：小雪

23日：美幌瑞泉郷の清掃 10時から

28日：満月（望）： 旧暦 10月15日

：半影部分月蝕 23時頃（明るさの変化程度）

栃の木の枝の剪定をして二年目の秋になりました。肥料を与えている訳でもないのに元気な栃の木。果たして栃の木の周辺では、他の花木野菜が成長できないのでしょうか？自然界では、自分の必要以上に収奪しないのでしょうかね。

23日に瑞泉郷の清掃を行います。

栃の木からの贈り物、何とか活かしたいと思っています。

贈り物1： 落葉 を畑に入れます。

贈り物2： 栃の実 皮を剥いてあく抜き準備
一カ月後には、栃餅になる事を願っています。

贈り物3： 栃の木 木登りをしよう

子供達よ、普段出来ない事をしよう。

10月21日（日） 秋の収穫祭（北見センター）

時雨模様も皆の活気に押されて晴天に変わった収穫祭。型に囚われる事無く、各人が出来る事を提供した収穫祭。立てたダイコンを目がけた輪投げ。名寄農場の家庭菜園土壌

チェック。無料のぶた汁。フリーマーケット。玉ネギの試食。有機コーヒー・ケーキ・おにぎりの提供。農産物販売。終了後の焼肉とチャンチャン焼きも美味しく楽しく頂きました。





Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2012年 11月号

11月に入ってぐっと寒さが身にしみる季節になってきました！
冬に向かうために美味しい料理で身体づくりをしていきましょう。
麴ブームが続いていますね、今回は『醤油麴』を作ります。
塩麴とは違ってなんだか醤油麴はホッとする調味料です！
普段の料理に加えていろいろ試してみてください♪

～醤油麴～

<材料>

- ・ 麴・・・・・・・・・・200g
- ・ 瑞雲醤油・・・・・・・・300cc

<作り方>

- ① 麴はボールに入れてよく揉みほぐします。
ぎゅっと握って形が残る程度揉みましょう。
- ② 醤油を入れてよくかき混ぜます。
- ③ タッパーなどに移し替え蓋をして1日1回かき混ぜます。
熟成してくると、とろみがでてきます。
室内で2週間ほどで麴がやわらかくなってくる
と思います。そうしたら冷蔵庫で保管して
ください。

～醤油麴アレンジ～

☆ 醤油麴はそのまま食べても美味しい！！

温野菜にかけたりごはんのにのせたり。

☆ 醤油麴+長ネギのみじん切り

冷奴や焼きなすなどにかけてみてください。

☆ 胡麻和え

胡麻和えに入れる醤油を醤油麴に変えるだけでこくがでて美味しくなります。

☆ 人参とごぼうのきんぴら

きんぴらの味付けを醤油麴だけにします。人参と麴の甘みで砂糖を使わなくても大丈夫！

☆ 塩麴同様に魚やお肉を漬け込んで焼くだけでも美味しい！！



オレンジハウス 美幌店



2012年11月号

美幌町青山南14-8
TEL 73-2678

☆ 米こうじ (200g入り) ￥395円 (税込み)

原材料は、北海道産の 特別栽培米 ・ゆめぴりか を使用。
・ななつぼし
・あやひめ



米こうじ の効果

※ こうじ菌が造り出す酵素の働き
アミラーゼ、アミノ酸（グルタミン酸等）等は、
・ 血圧降下作用
・ ボケ防止
・ 保湿効果
・ 体重増加抑制効果

等の働きがあります。

近年では、お漬物以外にも様々な料理等で注目される様になった
米こうじを使ってご家庭で活用してみませんか？



11月8日は、いい歯ならびの日。

健康生活において、歯の健康は軽視されていないでしょうか？

歯の健康は、身体の健康にもつながってきます。

厚生労働省では、健康日本21の取組のひとつとして、高齢者の歯の健康を推進しています。

それは、国民の50～60歳代で歯周病有病率82%

60歳代で、半分の歯（14本）を失い

80歳代で、約半数のひとが全ての歯を失っています。

「高齢者において自分の歯の喪失が10本以下であれば、食生活に大きな支障を生じない。」
ということから、

生涯にわたり自分の歯を20本以上保つ事で、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を送る事を目標とする、「8020（ハチマルニイマル）運動」です。

醗酵食品の摂取も、健康生活に寄与しています。今回取上げた「こうじ」が分泌する炭水化物分解酵素（アミラーゼ群）は、人の唾液や唾液にも含まれていて、咀嚼することで食物とまざり合い消化吸収を促進してゆきます。分解の過程で生成するアミノ酸のひとつグルタミン酸は、化学調味料でおなじみですが、人では脳に多くあり、脳の機能を活性化する効果があるようです。