



柗の木からの手紙

2013年 3月号



故郷の心象風景、子供達は何と答えるだろうか？私は、赤城山・雷鳴・空っ風・桑畑…。皆さんもそれぞれの風景を持っていると思います。東日本大震災から2年。まだ、2年です。遠い記憶になっていませんか？この災害を契機に物の時代から心の時代に流れが変わった様です。

時代と共に変わり行く街並み、変わらぬ山並み。子供達に心の芯となるどんな心象風景を残してあげられるだろうか。

18年程前の阪神淡路大震災では、炊出し“おむすび”が被災者の空腹と心を癒したことから“おむすびの日（1月17日）”が制定されました。

5日： 啓蟄 春を感じて冬籠りから目覚める時期

6日： 美幌会会合 午後

11日： 2011年 東日本大震災

12日： 新月（朔） 旧暦 2月 1日

20日： 春分

27日： 満月（望） 旧暦 2月16日

31日： 美幌会総会 10時から 美幌センター

3月 弥 生						
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						



1992年、青森県弘前市岩木山の麓に“森のイスキア”という施設が開設されました。大正11年（1921年）生まれの佐藤初女さん（旧姓、神）。心を病んで訪れた人達は、“おむすび”“食事”を通して初女さんの心に触れて癒されて、自然と元気になって帰って行く。彼女は、「心は水が湧き出るように無尽蔵に絶えることがない。心を与えることは私にもできる。他人を生かすことによって自分も生かされる。」と言っている。20年以上も前から“新しい豊かさ”を自然と実践している普通の女性がいた。



2月10日、みどりの村で行われた“かんじきウォーク”に参加した。3歳程の子供から歩いた総距離で地球を一周した認定証を持つお年寄りまで、35組の参加者で晴天の半日を楽しんだ。特別な道具・施設が有るわけではなく、“かんじき”を履いて2時間ほど山林を歩くだけ。でも…、それだけで良いんです。苦しさの中でも見ず知らずの他人を思い遣りながら歩いている。そんな気持ちが自然と湧いてくるんです。参加した子供達も知らず知らずの内に沢山の人の心を頂いたと思う。家の中で、ゲーム機で遊んでいたのでは、決して感じる事の出来ない大切な心象風景。この歳にして、故郷の風景が増えました。

たのでは、決して感じる事の出来ない大切な心象風景。この歳にして、故郷の風景が増えました。

○味噌作りをしました♪



2月1日（金）味噌作りキットを使って
宮田分院のお宅で6名で作りました。
キットを使用した味噌作りは全員初めて
でしたので作り方を読みながら進めてい
きました。

麴と塩を混ぜ合わせて10分間なじませます。
その時間に自然食の調味料と市販の調味料の味
の比較を行いました。



豆を潰すのに意外と時間がかかりましたが、
潰しながら皆でいろんな話をする事ができ
て楽しみながら作ることができました。
ちょっぴり汗をかき感じて心も体もスッキリ
しました！！

出来上がりは1.7kgの味噌が2つになり、時間は
1時間程度で誰でも気軽に作ることができます。
税込3,680円です！

皆さんも楽しみながら味噌作りをしてみませ
んか？
作った味噌がどんな熟成をするのかがとても楽
しみです♪





Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2013年 3月号

今月のレシピは『マーボー豆腐』です。〇〇の素と称して簡単に作れるレトルト食品も多いですが、身近にある調味料で手作りできるものもたくさんあります。添加物も少なくできて我が家ならではの味付けを工夫する楽しみもできますよ♪

～マーボー豆腐～



<材 料>

豚ひき肉・・・100g	a {	中華だし・・・小さじ1
豆腐・・・300g		酒・・・大さじ2
長ネギ・・・1/2本		酒みりん・・・大さじ2
にんにく・・・1かけ		瑞雲醤油・・・大さじ2
生姜・・・1かけ		ミネラルシュガー・・・大さじ1/2
豆板醤・・・小さじ1/2		米こうじみそ・・・大さじ1
サラダ油・・・少々		海っ子・・・少々
水・・・300cc		ごま油・・・少々
		片栗粉・・・適量

<作り方>

- ①豆腐は食べやすい大きさに、長ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにします。
- ②フライパンにサラダ油をひき、弱火～中火でにんにく、生姜を香りが出るまで炒めます。
- ③②にひき肉を入れて色が変わったら長ネギ、豆板醤を入れて炒めます。
- ④③に水を入れてaを合わせたものを入れて沸騰したら豆腐を入れて豆腐に火が入ったら塩で味を調べて水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤最後にごま油をたらし全体に混ぜて出来上がり♪

※ a の調味料は最初のうちに合わせておくと良いです！！

好みでコチュジャンや甜麺醬、キムチを刻んで混ぜても美味しいです！



オレンジハウス 美幌店



2013年 3月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

もめん豆腐 (230g) 220円

(佐藤商店) 札幌市

北海道産有機農法大豆を原材料に、天然にがりを使用して作られています。

一般的には 塩化マグネシウムの純度の高い製塩の凝固剤「にがり」を多く用いられています。

天然にがりで作られた豆腐は固まるまでは長い時間が懸ります。

貴重な道産大豆と天然にがりで作られた豆腐はそのままでも料理に活用しても大豆本来の味わいを楽しむことができます。

放牧豚ひき肉 (300g) 630円

(協賛メーカー ファーマーズジャパン株式会社) 恵庭市

豚舎と屋外を自由に行き来できる環境で、ストレスなく育った放牧豚です。

豚の餌には主に地元産の有機栽培穀物を使用して抗生物質などは与えていません。

又、脂の部分は自然な甘みがあるのであっさりとした風味です。

この機会に豆腐と放牧豚ひき肉を料理に使ってみてはいかがでしょうか？