



栃の木からの手紙

2012年 10月号



台風17号とは言うが、今年初の野分の様な気がする。芋の選別作業もできず事務処理の合間に瑞泉郷に踏み入ると、葉は青々としているが大きな栃の実があちこちに落ちている。いつの間にか、実を結ぶ時期になっていたのですね。

そういえば、子供たちも手を掛けているつもりではいても、自然と勝手に育っている。農作物も同様、目的を持って作付けた物は、病気や害虫に遭うものもあるが時期が来ればそれなりに生育している。

昨年から農作物への防除作業をしていないのです。手を掛ける事が作物に負担を掛ける事になっていると感じ始め、自然の流れを感じながら作物の生育の邪魔をしない様に、作物の本来持っている力を伸ばせる様にちょっとだけ手助けさせて貰っています。

10月 神無月						
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	31			

8日：寒露

15日：新月（朔）： 旧暦 9月 朔（1）日

21日：濱宮郷詞 講演会 13時～（美幌町民会館）

23日：霜降

27日：「普通に生きる」 上映会 17:30～
しゃきっとプラザ

30日：満月（望）： 旧暦 9月16日



（ 栃の実 ）



8月末から9月下旬、自然農法の6種類の芋の収穫が終了しました。早くに空いた畑には、緑肥のエンバクを播いてありますが、雑草の成長の方が早い様です。自然界に生きる雑草を見ても、考えさせられるものがあります。

畑の端には、黒大豆が一行。8月中旬に畑にすき込んだ隣にあったキャベツから栄養を得ているのだろうか？元気に育っています。

先日、水谷市長の網走市の受刑所の大曲にある払下げ農地（大曲湖畔園地）で幼稚園児を招いてジャガイモの収穫体験をさせているニュースが流れていました。農業って、ただ食料を生産するだけでなく実際に触れる事、体験する事で心を癒す力も持っていると思います。この様な農地を活用して一部で福祉的な農園活動をするのも意義のある事。



Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2012年 10月号

暑い夏もようやく峠を越えたようですね！
 日の暮れるのも早くなり冷たい風が吹くようになりました。
 今月のレシピは夏にたくさん採れた枝豆を使った料理です。
 いつも、ただ茹でるだけじゃもったいないですよ！
 簡単ですが美味しい1品で子供のおやつにも喜ばれます♪

～枝豆のガーリックソテー～

<材料>

- ・枝豆（さやからはずしたもの）200g
- ・にんにく・・・・・・・・・・1かけ
- ・オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
- ・天然塩・・・・・・・・・・少々
- ・黒こしょう・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①にんにくはみじん切りにします。
- ②フライパンにオリーブオイルをひきにんにくを加え火にかけます。
油ににんにくの香りに移していきます。
焦げ付かないように注意しましょう。
- ③茹でてさやから外した枝豆を入れ好みの塩こしょうで味を調えます。
※塩麴を使っても美味しいです 😊

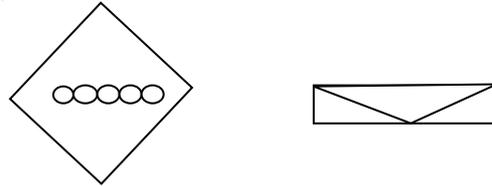
～カリカリ枝豆～

<材料>

- ・枝豆（さやからはずしたもの）適量
- ・しゅうまいの皮・・・・・・・・20枚
- ・揚げ油・・・・・・・・・・適量
- ・天然塩・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①しゅうまいの皮に枝豆を並べます。



- ステック状になるように包みます。
- ②油で揚げてキツネ色になったらとりだします。
 - ③塩を軽く振ってできあがり。
- ※枝豆の塩加減で最後の塩の量は加減してください。ガーリックソテーにした枝豆を入れるのもいいですよ☆



オレンジハウス 美幌店



2012年10月号

美幌町青山南14-8
TEL 73-2678

☆ オーガニック エキストラバージン オリーブオイル (有機栽培)

- ・オリーブ油 (430g入り) ￥2,310円 (税込み)
- ・オリーブ油 (230g入り) ￥1,155円 (税込み)

✂ イタリアのシシリー島で栽培されたオリーブの実を低温で圧搾したオイルです。パスタ料理を始め、ドレッシング、マリネ、揚げ油等、幅広く用途があります。有機栽培なので、安全・安心。食べる時に、フルーティーな味わいも楽しむことができます。



オリーブ油 マメ知識



オリーブは、果物の仲間ですが、甘みがなく油が含まれているのが特徴です。又、動脈硬化を防ぐ効果が高く「オイルの王様」とも呼ばれているほどで、地中海料理では健康食として注目を浴びています。低温で実を絞り、絞りがすを除いて作られたエキストラバージンオイルには、抗酸化物質が多く残っているため、その作用も期待できます。ちなみに、オリーブ油を多用しているギリシャでは、動脈硬化による心臓病の死亡率が一番低いそうです。



ちょっとひと息



10月24日は、国際連合の日(国連デー)。1945年に国際連盟から発展して発足しました。2011年時点で193ヶ国が加盟しています。平和の象徴といえば、ハトとオリーブ。旧約聖書の中で、「大洪水の後、陸地を捜すためにノアが放したハトがオリーブの枝をくわえて帰ってきた。…」という事で、国連の旗には地球を包む様にオリーブの葉がデザインされています。

WFP



wfp.org/jp

10月16日は、世界食糧デー

国連世界食糧計画は、国連の唯一の食糧支援機関です。飢餓と貧困の撲滅を使命として1963年から活動を始めています。

昨年アフリカ東部を襲った大干ばつは、今、アフリカ中西部にまで拡大し、9カ国1,800万人を巻き込む大規模な食糧難を引き起こしています。ロゴの手は、支援物資を送りそして受け取る事を表現しています。

10月 27日 (土曜日) 時間：18時から 上映

場所：しゃきっとプラザ

「どんなに重い障がいを持っていても、地域の中で普通にくらすこと」を理念に通所更生施設として2004年に富士宮市に誕生した「でらーと」……。

