

耕せ！ふくしまプロジェクトが始動しました。

東日本大震災原発事故から3年、多くの市民団体、企業の皆さんのこれまでのご支援に大変感謝をしています。3・11後の都市と農村の関係の在り方や暮らしの在り方が鋭く問われていると思います。生命と環境を大事にする農の営みと市民・企業との共生の在り方をこの福島の大いから実践し、発信することの意味は大いと思っています。「耕せ！ふくしまプロジェクト」はそのモデル事業として初年度は市民・企業の有志の皆さんに参加頂き、新しい自給農園や企業ファームの在り方を試行していきたく考えています。(理事長菅野正寿)

このプロジェクトは年間計画で、2つのプラン用意されています。
(ジャパンソサエティ助成事業です。)

- 「だいでず(大豆)なプロジェクト」二本松市 理事長 菅野の農場
6月(種まき) 8月(草取り) 10月(収穫) 2月(味噌作り)
- 「酒米プロジェクト」会津若松市 副理事長 渡部の農場
6月(田植え) 7月(草取り) 10月(稲刈り) 11月(脱穀)
1月(酒仕込み)

種まきから収穫、加工まで年間通して行う事で、収穫の喜びを味わって頂きます。それぞれ第1回目を開催しました。参加された皆さんはとても楽しそうに、そして真剣に農作業をされていました。



今年も開催します！ ふくしまオーガニックフェスタ2014

昨年、大盛況だったふくしまオーガニックフェスタ2013。今年も開催します。昨年は11月に開催しましたが、今年は野菜が豊富な9月に開催予定です。先日、第1回ふくしまオーガニックフェスタ実行委員会を開催し、新たに実行委員長はじめ、役員が選出されました。

- | | |
|---------|-------|
| 実行委員長 | 大内 督 |
| 副委員長 | 大河原 海 |
| 副委員長 | 須藤 陽子 |
| 事務局長 | 高松 祥子 |
| 出展部会長 | 大河原 海 |
| 交流催事部会長 | 下枝 浩徳 |
| 飲食部会長 | 渡部 章子 |



その他、実行委員会にご参加頂きました皆様には各部会にてご協力頂きます。

第11回ふくしま有機農業女性の会開催！

6月16日(月)、石川町 農園Cafeやい子ばあちゃんにて第11回ふくしま有機農業女性の会を開催しました。今回は旧暦端午の節句(新暦6月2日)にちなみ「ちまき・柏餅作り」をテーマにしました。

ちまき作りは日本の伝統的食文化にも拘らず、作り方を知らない世代が増えていると感じました。私も亡くなった祖母に子供の頃習いましたが、年月と共に忘れてしまい、後世に伝えていきたいという思いで提案させて頂き、会津より3名、中通りより4名、浜通りより2名、東京より3名、事務局より2名の合計14名が参加しました。

最初にちまき作りから始まりました。ちまきは二本松市の菅野まゆみさんを講師に、笹の巻き方、紐の結び方を学びました。続いて農園やい子ばあちゃん大平美代子さんを講師に、柏餅も作りしました。柏餅は米粉を使用し、柏の葉は農園内の柏の木から採取しました。どちらもとても勉強になりました。これでお嫁に行っても安心!?(笑)自分の子供や孫が出来たら、しっかりと伝えたいと思います。



♡参加者より一言♡

★南相馬市 森キヨ子★

遠かったけど参加してよかった。昔ながらの柏餅、ちまきなかなか自分では作らなかった。やはり手作りはおいしい！皆で作ればなお楽しい。田舎料理は大変勉強になりました。ご馳走様でした。

★埼玉県 西島香織★

今日はありがとうございました。ふるさとの味を学べた1日でした。みなさんひとりひとりの知恵と経験のつまった料理に圧巻。ちまきは初めて挑戦しましたが・・・もっと料理の腕をみがかなければ!と思いました。とてもオープンでほんわかした会、とても楽しかったです。何より、会のみなさんと事務局との距離が近くて出ると元気になるミーティングに感心でした。

★オルガン堂キッチン 佐藤達也★

初めての参加になりましたが、とても勉強になりました。知らないことを知れるということはとても大事なことだと実感しました。直接食材に触れながら料理もしたりお話をしたりすると、普段作っている物でもまったく見た目や味が違うなと思いました。人と食のつながりを改めて大切にしていきたいとおもいます。



とっても簡単レシピ ～さくらんぼ編～

さくらんぼの主成分はブドウ糖などの糖質ですが、カリウム、鉄、リンなどのミネラル成分や、カロチン、ビタミンB1、B2、Cなども少しずつ含まれています。また、酸味は、リンゴ酸、クエン酸、酒石酸、コハク酸などの有機酸です。さくらんぼの果実にはカリウムを比較的多く含まれています。カリウムには体内のナトリウムを対外に排出する働きがあり、高血圧の予防になるほか、利尿作用も期待でき、むくみや慢性腎臓炎等に効果を発揮します。つまり高血圧予防にもお薦めなんですね。そんなさくらんぼを使ったレシピをオルガン堂新キッチン担当ウツヤがご紹介します。

♡さくらんぼソース♡

★材料★

- ・サクランボ 500g
- ・グラニュー糖 150g
- ・レモン汁 45g
- ・ブランデー 適量

★作り方★

- ①サクランボの種と果肉を取り分ける。種は捨てる。種は捨てずにとっておきます。
- ②最初に鍋に種を入れ弱火に掛け、種の周りに付いている果肉をこそげ取る様に木べらで混ぜます。
- ③種から果肉が取れて来たら一旦ザルにあげて、種と果肉を分けておきます。
- ④改めて用意しておいた果肉、グラニュー糖③の果肉を鍋に入れ、弱火?中火で煮込みます。
- ⑤煮込む時間を長くすればとんとん濃度がでてきてジャムに、短いとソースの様なとろみになります。

★ポイント★

グラニュー糖の量はあくまで目安なので一気に加えず、使用するサクランボの糖度を確かめて、御自分の好みで味見をしながら入れていって下さい。サクランボの種の周りに付いている果肉はとても甘いですが、残さずこそげ取りましょう。煮込むとアクが出るのでしっかり取り除く。

♡さくらんぼのマトファン♡

★材料★

- ・サクランボ 約200g
- ・薄力粉 70g
- ・塩 少々
- ・全卵 2個 約120g
- ・牛乳 200g
- ・溶かし無塩バター 20g
- ・シナモン 5g
- ・グラニュー糖 40g



★作り方★

- ①大きめのボールに薄力粉、塩、全卵を入れよくかき混ぜる。
- ②①に牛乳、溶かしバターも入れ再度よくかき混ぜる。ブランデーを入れる場合はここで一緒に混ぜ合わせる。生地完成。
- ③グラニュー糖とシナモンを混ぜ合わせておく。
- ④溶かしバターで使ったフライパンを弱火に掛け、生地を流し込み、生地の半熱な部分にヘラで種を取り除いたサクランボを並べる。(ソースorジャムがある場合はそれでも良い)
- ⑤弱火で生地に良い焦げ目が付くまでゆっくり焼く。
- ⑥生地の表面がすこし固まって来たら、グラニュー糖とシナモンを合わせた粉末を満遍なく全体的に振りかける。
- ⑦裏返し、同じ様に弱火で焼いていく。
- ⑧いい焼き色が付いたら出来上がり。

★ポイント★

溶かしバターは生地を焼くのに使用するフライパンで溶かし、バターを満遍なくフライパンに染み込ませておく。生地は弱火で焼き、生地とサクランボにゆっくりと火を入れる。

ふくしまオルガン堂下北沢

☆福島旬の食材を使った「ふくしま定食」850円～

☆福島とルピシアとのコラボ紅茶「福恋とデザート畑」1000円(要予約)

住所 : 〒155-0032 東京都世田谷区代沢4丁目4-2

電話 : 03-3411-7205

営業時間 : 12:00～18:00

(18時以降は、5名様以上ご予約の場合営業。21時閉店)

HP : <http://www.farm-n.jp/yuuki/organ/>

電車 : 京王井の頭線「下北沢駅南口」より徒歩約12分

バス : 渋谷駅から、小田急バス: 経堂駅行、又は梅ヶ丘駅北口行

(いずれも渋54系統)に乗り、「代沢小学校」バス停下車



新キッチン担当

佐藤達也です。

いわき市出身

宜しくお願いします!

「震災に負けず走り続けたい」

二本松市 大内 督

今年の4月の総会で、理事に選ばれました二本松の大内です。6月には、第2回オーガニックフェスタ実行委員会の委員長という大役に任命されました。委員長という慣れない仕事で、役員や実行委員の方には、大変迷惑をかけてばかりですが、なんとか頑張っています。

今年は、予算も限られていて昨年のような派手なことはできませんが、その分生産者と消費者、生産者どうし、消費者どうしが沢山交流出来る様にし、素朴だけれども、心の温まるフェスタにしようと考えています。

現在、畑では大根、かぶ、小松菜、キャベツ等の春野菜の収穫が終わりに近づき、キュウリ、ナス、ピーマン、トマト等の夏野菜の収穫が始まろうとしています。

私達は、顔と顔の見える関係を大事にしていて、提携先の消費者宅に、週に一回直接野菜を配達しています。震災後は、消費者の数がみるみる減って行き、4割まで落ち込んでしまいましたが、今では、少しずつではあるが増えてきています。中には幼い子をもつお母さんもいる。最初は驚き、検査をしNDだからと言っても、ゼロベクレルではありませんよ。と説明したが、それでもうちの野菜を食べたいと言ってくれました。しっかり検査をし、情報を発信していけば、理解していただけるんだなと実感しました。震災後、首都圏への販売に力を入れ多くの人と出会い、支えられてきましたが、やはり福島の地で有機農業を続けていくためには、地元の消費者としっかり繋がっていかなくてはと強く感じました。安全安心の形は、それぞれ違うので正確な情報発信と、丁寧な説明が大事になってくると思います。

私は、5年前から腰痛対策にジョギングを始め今では、フルマラソンはもとより、100Kマラソンも完走できるまでになりました。しかし、農業者としてはまだ父親に頼り切りで、農業従事者という言葉が拭えない半人前です。早く技術や知識を学び百姓と呼ばれる様に頑張っていきたい。そして、福島のランニングファーマーとして、農家としてもランナーとしても走り続けたいと思います。



大内 督さんのプロフィール

おおうちおさむ

有機ネット理事、ふくしまオーガニックフェスタ2014実行委員長。

父・信一さんと共に有機農業を営む。

二代目として、信一さんから技術を学び父の背中を追う。

とても優しいお兄さんで事務局女子の人気者。

趣味はマラソン。お嫁さん募集中。



ご意見ご感想をお寄せ下さい!

【E-mail】✉
h@farm-n.jp

【Twitter】🐦
@hukuyuukinet

【FAX】📠
0243-24-1796