

# 提携米通信

2011年3月号・黒瀬農舎



男鹿ナマハゲ祭 2011.02.12 撮影

## 雪国にも春が来ました。

1月の秋田は、雪が多いでしたが、2月は20日過ぎになると、急に4月上旬の陽気の日が現れるようになりました。

早い春は、過ごしやすいのですが、米作りを行っている私たちにとっては、寒暖の激しい「異常気象」は心配の種になります。

さて、男鹿の「ナマハゲ祭」は、凍てつ

く深夜の中で松明を持ったナマハゲが雪の深山から会場の神社に降りてくる幻想的な風情が愉しみなのですが、異常気象の影響で近年は全く雪のない年があります。

今年は2月12日に行ってきましたが、十分な雪もあり、情緒最高でした。

ところで、「手作り味噌」のセットを、昨年秋に予約頂いた皆さんに1月下旬よりお届けしていますが、毎年注文される方が多いです。さすが「手前味噌」のようです。

「高血圧気味で大豆を摂りたいが、お味噌は塩分が多いので・・・。」「忙しくて作れない。」など「大豆は食べたいが・・・。」と思われる方もいらっしゃると思います。

こうした方には、すこぶる手軽な「豆ご飯」を提案します。

夜に炊飯器をセットして、朝ご飯を炊く方は、大豆をパラパラと釜に放り込み、軽くお米と混ぜて下さい。(乾いた大豆を入れた分だけ水を少し足す)

また、洗米後短時間で、炊飯器のスイッチを入れる方は、大豆を予め水に浸して柔らかくして(10時間ほど)釜のお米に混ぜて下さい。

大豆とお米の比率は、お好みで自由に・・・。お茶碗1杯のご飯の中に5, 6粒のほんの少しの大豆が混ざっている日も好し。豆が多い日も好し。また、豆のない銀飯の日も好し。日々の変化と健康な食事をお楽しみ下さい。お弁当にも好いですよ!

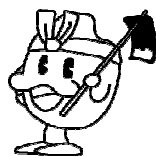
手作り味噌用の無農薬で美味しい「有機栽培の大豆」。残りは僅かですがあります。ご希望の方は早めにご連絡下さい。(1Kg 500円)

## 提携米 黒瀬農舎

〒010-0445

秋田県南秋田郡大潟村西1丁目4の7

黒瀬 正・友 基



Tel 0185-45-3088 Fax 45-2887

E-mail: [akita@kurose.com](mailto:akita@kurose.com) HP検索: 黒瀬農舎

☆お米が余った時は、ご遠慮なく早めにパスや減量のご連絡をお願いいたします。  
☆未開封のお餅にカビが出た場合は袋の傷が原因です。連絡頂ければ代品を送付致します。

# 1食100円 病気になるしない食事 幕内秀夫 著 880円

この頃の出張は、昨春よりANAとJALが始めた**高齢者当日割引**（65歳以上の方は、千歳・那覇間であっても、どこでも1航路1万円程度の均一運賃）を重宝しています。

この割引切符は、予約ができない点と、前日までに満席だと、次の便を待たねばならない欠点があります。（でも満席は、盆暮れと週末最終便程度で実用上大きな支障はありません。）

こんな訳で、羽田空港の待ち時間に昨秋手に入れた「食」の本を紹介します。

表題の本は、講談社から昨年夏に出されました。10年ほど前の氏の「粗食のすすめ」同様に、栄養や料理研究の先生にありがちな、小難しさがなく読みやすいです。

特に、日常の食事作りのおっくうから人々を解放して、男性や独身者でも無理せず簡単に出来る気持ちにさせてくれます。実用的で不精者にも非常に役立ちます。

私のように「米作り」に携わり、生物の成長や健康は、理

論だけではないと悟るまで何度も何度も失敗を繰り返した者には、氏の説は「生物生命」の実をつき納得です。

栄養学を学んだ方は「反発」を感じられるかも知れませんが、それは「論理展開鮮やかな米作りの先生」の論は、正論であり参考にはなりますが、実際の米作りでは、現場の百姓さんに勝った先生を見たことがないのに通じます。

育てる・・・健康・・・生物生命とはこういうものなのでしょう。

興味ある方は読んで頂くこととして、次ぎに少しだけ私の偏見視点で感じたサワリを載せておきます。

<b>和朝食例</b>	
*ご飯 1膳	30.0円
*みそ汁	
煮干し 2g	4.0円
味噌 16g	8.5円
キャベツ	8.3円
もやし	3.8円
*たくあん2切れ	9.0円
*鯖みそ煮缶 30g	24.8円
*うずら豆煮豆	
パック 13g	10.3円
<b>合計</b>	<b>98.7円</b>
(有機米の場合 128.7円)	

<b>パン朝食例</b>	
*食パン 6枚切1枚	29.7円
*マーガリン 2g	5.0円
*牛乳 200ml	39.6円
*ハムエッグ	
ハム 2枚	25.6円
卵 1個	15.3円
油 小さじ 1	3.0円
*サラダ	
レタス 1/8個	19.8円
キュウリ 2cm	3.5円
トマト 1/3個	32.7円
ドレッシング	15.0円
<b>合計</b>	<b>189.7円</b>

- 1、快樂の食事は、身体を疲れさせる。日常の食事は、生きる（健康の）ためのもの、簡素なほど良い。（快樂の食は、心の健康のために、たまに摂れば良い。）
- 2、戦後の食生活改善運動は過食の奨め。食事バランスガイドは無視すべき。高脂血症など食事療法が必要などの病気の方以外は、ばっかり食で十分。
- 3、「品目の多い丁寧な朝食が子供の身体によい。勉強の成績も上がる。」として、生野菜にマヨネーズやドレッシングの油、炒めものなどの油、ハムや肉を食べさせる「丁寧な悪食だらけの朝の料理は子供の迷惑」。朝食は晩の残り菜とご飯で十分。
- 4、買い物に行く前に冷蔵庫の中を見る。冷蔵庫は小型にする。
- 5、弁当はご飯8割おかず2割。1分で作れ。でも弁当箱はこだわりの曲げ輪っばを。
- 6、パン食は高い。ご飯が合理的。【上の左右の表は、本から抜粋したご飯とパン食の朝食経費の参考例。パンは1食189.7円。ご飯は1食98.7円。（有機米の場合でも128.7円）】