

さとやま学校だより.11

NPO法人 さとやま学校・東京

〒190-0202 東京都西多摩郡檜原村藤原 4814 旧藤倉小学校
info@satoyama-gakkou.org

2018年2月号

特集

畑めしの楽しみ



タジン

カレー

NPOでは、畑仕事の日のランチは、なるべく自家産の作物をたくさん使った畑めしを作っています。

畑めしで一番活躍している作物はジャガイモです。ジャガイモは夏に収穫するのですが、時々芽かきをすれば、早春まで保存出来、冬に気温が下がると糖度を増してますますおいしくなって行きます。

ジャガイモが便利なのは、いろいろな料理に使えることです。肉じゃが、ポテトサラダ、コロッケ、フレンチフライ、と人気メニューがたくさんあります。メニューがたくさんあります。が、その中でもヘルシーで、畑仕事で疲れた身体をほつこりと癒してくれるのは、ジャガイモとその他の地元野菜をたっぷり入れ、自家製味噌で味付けした豚汁。ピンポン球よりもちょっと小さいくらいのものを皮ごと入れると何度も温め直しても煮崩れしません。

ちょっとと気分を変えたい時は、海外の料理を作ります。ジャガイモは、トウモロコシ、米、小麦と並んで世界の四大作物の一つなので、世界中にジャガイモをおいしく食べるレシピがあります。レシピを見ながら、あるいは外国人参加者に教えてもらったりして様々な料理を作りました。アリッシュ・シチュー、ポート

フといった欧米系煮込み、スペイスからこだわって作るバンガラデシュカレーやモロッコのタジン、フライパンで焼いて作るジャガイモと並んで、当NPOの食料庫にいつも備蓄されているのが、自家製小麦(玄麦)で電動石臼で挽いて使います。市販の粉とは違つて小麦の風味が強く、全粒粉パンケーキやお好み焼きなどが現在の人気メニューです。また檜原村の代表的郷土料理の団子汁は、粉の味が決め手になるので、これから定番のメニューにしようと思っています。

農業が楽しいのは、収穫したおいしい作物をふんだんに食べられることかもしません。収穫までに大変な苦労をしたとしても、また次の年も種を播こうという気持ちになるのは、その先においしいものが待っているからです。

それに、最近の食品は、何か工業製品のようで、そこそこ美味しくてもパワーを感じられない。そんな中、檜原村の作物たちはいきいき存在感ある味で、昔ながらの本物の味とは、どんなものか私たちに教えてくれます。

私たちが、今年から本格的に取り組む予定の「斜面畑再生プロジェクト」は、そんなおいしい作物をたくさん生産出来る可能性に満ちた遊休農地を再開墾して、再び作物栽培の場にしようという取組みです。月1回でも継続的に参加していただける方が増えれば、かなりの畑を広げることができます。気が向いた時に参加出来るゲスト参加もありますので、ご興味がある方は、ぜひ畑にいらしてください。(斜面畑再生プロジェクトの詳細はお問い合わせください。ホームページでご覧になれます。)

活動報告

**12/24
(日) お餅つき**

年末にお餅つきをしました。NPOとしては2回目なのですが、スタッフはまだ不慣れな人が多く、昨年に引き続き、藤倉の船木照枝さんを講師に迎え、いろいろ教えていただきながら行いました。

昨年よりは少し段取りがよくなりましたが、搗き方、合いの手の入れ方などは不器用で、搗いている最中に、餅全部が杵にくつついで外に飛び出し地面に落ちるという事件も起きました。コツを習得するまでにはもうちょっと時間がかかりそうです。

私たちのお餅つきの特徴は、餅米だけでなく、自分たちで育てたアワやホモロコシを入れた雑穀餅を作っていることです。かつて檜原村では、そんな雑穀餅と餅米だけの白いお餅を重ね、お供えを作ったということなので、午前中は、ついた餅を丸めて、まずお供え餅を作りました。

その後はもちろん、みんなで搗きたてのおいしいお餅を楽しみました。用意したのは、きな粉、胡桃だれ、あんこ、大根おろし、納豆などのトッピングと冬野菜たっぷりのけんちん汁。どれも前日から薪ストーブの火を利用したりして、丁寧に手作りしたものだったので、大変好評でした。

当日の参加者は、先生やスタッフを含めると14人、日本語学校の学生など海外から来た参加者もいましたが、全員が様々な作業を分担し、力



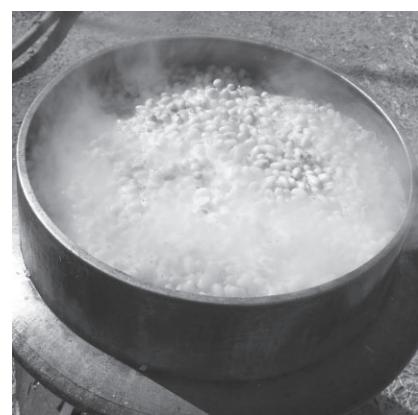
を合わせて作ったという充実感がありました。お餅つきは、ハレの日の食べ物を作るだけに、とても華やいだ気分にもれます。NPOとして、これからもずっと続けて行きたい行事です。

イベント案内

お味噌作り

NPOの拠点の旧藤倉小学校のあるあたりは、夏もそれほど温度が上がりず、昼夜の寒暖差の大きい気候が発酵食品をつくるのにとても向いているということをお聞きしました。近くにはかつて味噌屋さんもあったようです。

今回もまた、藤倉倉掛の田倉信子さんに伝授していただいたレシピで味噌を作ります。大豆の比率が大きく塩分も少なめで、とても風味の良いお味噌に仕上がります。風土が生み出す藤倉のおいしい味噌作りにぜひご参加ください。



事務局から

◎農業体験の予定

2月は、天候を見ながら畑の整理、堆肥作りなど2回の作業を予定しています。実施日はお問い合わせください。

◎事務局ボランティア募集中です。
仕事内容一パンフレットの配布など

■申し込み（および連絡先）
info@satoyama-gakkou.org
または09026441996
■人数 12人程（先着順）

■日 時 3月11日（日曜日）
■会 場 さとやま学校・東京
(旧藤倉小学校校庭)
■参加費 2500円（お土産付き）
*昨年仕込んだ味噌2パック（麦味噌、米味噌）と昼食付きです。
*NPO会員の方はポテト通貨が500Pまで使えます。

檜原村旧藤倉小学校を拠点に活動をスタートした「NPO法人さとやま学校・東京」の活動状況をみなさまにお伝えするための月刊情報紙です。みなさまのご感想やご意見をお待ちしています。

090-12644-1996

（事務局スタッフ・川上玲子、杉拓也、安田治文 レイアウト・樋口潤一）