

どんびま

2009年11月9日発行

発行者 椛の湖農業小学校

玄米が流行中

先月、農小でやった一升瓶の粳摺りで半分ほど粳ガラの剥けたものを家に持ち帰って、すり鉢でボールを使って摺ってみた。軟式のテニスボールが良いようで、ドライヤーなどで粳ガラを吹き飛ばしながら摺るとよい。

以来、玄米の話題に気づくことが多くなった。新刊の「現代農業」にも玄米の特集が載っていた。玄米ご飯の美味しい炊き方、玄米もち、玄米酢、玄米ドリンク、玄米味噌のほか玄米料理などが紹介されていた。

玄米には豊富な栄養分が含まれているが、ミネラル成分の半分は玄米表面のヌカ層や胚芽に含まれている。残り半分のミネラル成分とうまみ成分の多くは白米（胚乳）の表層にある。ヌカ層の一番表面になる果皮はタネとしての玄米を害虫や菌から守るため硬い。当然水も浸み込みにくい。だから玄米は料理しにくく、食べにくいと言われてきたのだ。

料理や食べ方が工夫されてきた中、玄米を美味しく食べるための家庭用精米機（表皮だけを取る）も売り出されている。「玄米は食べにくい」から、「玄米はうまい」に日本の常識は変わりつつある。

（草）



11月授業日のご案内

- 日程 11月22日（日）
 - 受付 9:00～9:30
 - はじめの会 9:30～9:40
 - 授業（収穫） 9:40～12:00
 - 収穫祭（昼食） 12:00～14:00
 - 卒業式 14:00
（卒業証書授与）（文集配布）
（バケツ稲・かかしコンクール表彰）
～15:00

- 持ち物 手袋、タオル、雨具、着替え
買い物袋（たくさん）、箸、食器

☆22日に欠席の人のために、
11月29日（日）午前11時から12時まで、野菜の収穫だけをします。
お出かけの方は事務局まで必ずご連絡ください。

●締め切り 11月17日（厳守）

- 郷土料理 ぜんざい、おでん、五平餅ほか

●問い合わせ・緊急連絡

Tel.0573-75-4417・09051109362・FAX75-4418（山内總太郎）

～とくちゃんの農小レポート～

「一升瓶と格闘！お米にするのは大変だ！」

先月は真っ白だったソバ畑は、もう収穫の時期を迎えています。ここの畑で採れたソバは道の駅「きりら坂下」で、手打ちそばとして提供され好評を得ております。

- 1 午前の授業。 さつまいも堀り、落花生の収穫、畑の整理。
さつまいもは焼き芋の材料となり、落花生は持ち帰りとなりました。
- 2 昼食。 栗おこわ、豚汁、だいこんサラダ、てんぷら（さつまいも・しいたけ）。
何時もながらお勝手の皆さんにはご苦勞をおかけします。今回の小豆炊き当番は事務長の總チャンだったとかで、煮過ぎたと云う反省がありました。むしろこの方が小豆の味が染みている、美味しいようにも思いました。
- 3 午後の授業。 稲の脱穀作業、粳摺り体験。
稲落としは、こぼし（せんば）を使つての作業と、足踏み脱穀機を使つての作業とを、一人一束をそれぞれに体験しました。
一升瓶を利用する粳摺り体験は、時間が掛かりなかなかの苦勞でしたが、全員が果敢に挑戦しました。
粳殻の取れたのが玄米で、もう少し頑張ると白米になりますが、玄米でも水の量を増やして炊くと、結構美味しい御飯になりますので試してみてください。

～とくちゃんのちょっと一言～

昨年からはじめた作品展を今年も行いますので、キャンプの物作りの作品とか、課外授業の作品とか、それ以外の作品でも良いので是非参加してください。

又、父兄の方で写真をお持ちの方は、小さな写真は大きくしますので、そのまま事務局まで送って下さい。宜しく願いいたします。

～あぼ兄の百姓ばなし～

「思い出の秋を食う」

秋を代表する食べ物の一つに柿がある。柿には思い出がある。

昔はどの農家の敷地にも必ず 1～2 本の柿の木があったものだ。竹ざおの先を割って叉を作った柿を小枝ごと折って取る道具が 柿の木に立てかけてあった光景を思い出す。

子どもの頃は、早く柿が赤くならないかと秋が待ち遠しかった。

木登り上手な奴は日当たりの良い高いところの甘い柿を食べられたが、高所恐怖症のあぼ兄は低いところしか取れなくて中には半渋（部分的に渋みが残っている）もあった。少々渋いところは前歯で削り取るようにして、すばやく吹き飛ばした。食べ過ぎると糞づまりになった。童話に出てくるような光景があった。

子どもたちはどこのどの木が甘くて美味いか、ちゃんと知っていた。あぼ兄たちも学校の行き帰り、仲間と近所の甘柿を無断で取って食べたものだ。すぐに見つかって爺さんに

大声でどなられた。一目散に逃げた。早い話柿泥棒だが、今の万引きのような犯罪扱いにはならなかった。そもそもあの爺さんも子どもの頃には同じようなことをしていたからであろうし、腹の減った子どもが自分で食べる分を取るのは大目に見られていた。子どもは子どもでそんなことをしながら、他人のものを盗ってはいけない事ことを覚えていった。ある意味道徳教育の一場面だったかもしれない。

渋柿は皮をむいて竿にかけ並べて乾燥させて干柿にする。干柿は農家にとって冬の食べ物としてたいせつなものだ。干しあがって白い粉がふくまで待ちきれず、時々失敬する。つまみ食いがばれないように竿にかけてある間隔を少しづつずらしておいたものだ。

最近では農家の甘柿の木は少なくなって、代わって干柿用のフジサンという大果の渋柿が多く植えられている。この実をそのまま完熟させたものを、この地方ではズクシとよぶ、つまりジユクシ（熟柿）である。これがまた甘くて美味い。丁度この時期に出回るものだが、今年は春の遅霜の被害と、開花期の長雨でこの地方では不作である。

秋に思い出すもう一つはリンゴである。子どもの頃には病気の時しか食べられなかったあぼ兄はリンゴを作ってみたいと思っていた。ずいぶん前のことだが、飯田市の友人に本格的な栽培を習い100本ほどを植えた。矮化(わいか)栽培といって樹形を小さく仕立てて、1本に200個ほどの実を生らせるやり方だった。リンゴが穫れるとあぼ兄はホラをふきながら皆に配っていた。たいした収入にはならず仕舞いだったことを思い出す。この地の風土では15回以上の消毒ができないものは栽培するなとまでいわれたほど、この地に合わなくて断念した。

その頃からホラが大きくなり、とうとう「あぼ兄のホラ吹き大根」というブランド野菜までできた。農業小学校の畑でもあぼ兄の作った有機堆肥を大量に入れて、1本3~4kgの大根がとれた。それも大量にできて先生方に町で売ってもらった。町の産業祭に2千本余を買ってもらったこともあった。近年はホラの吹けない大根になってしまったが、とれたたての大根おろしが大好きで、あの泡状になったのがたまらない。

有名な練馬大根という品種の名は東京の地名に由来している。江戸時代、練馬付近には病人が少ないので調べてみると、その地域ではよく大根を食べているということが分り、その滋養が知れ渡っていったという。

日頃、何気なしに好き、嫌い、美味い、不味いなどと言って食べている野菜・果実には生命と健康を守ってくれる大切な栄養分が含まれている。

柿は甘いだけでなく、ビタミンCが豊富に含まれていると聞く。ことわざにも「柿が赤くなると、医者は青くなる」という。

インフルエンザの予防のためにも、野菜・果物を食べて、健康な体をつくろう。

お知らせ

今年もまた、下野いきいき会館で 冬期の課外授業を開催します。

1 2月20日(日) しめ縄づくり

1 1月10日(日) 凧づくり・凧揚げ 左義長(地元の行事に参加)

2 2月14日(日) 染物 カラスミ(米の粉の蒸し菓子)づくり

日にちは予定で都合によって変更もあります。