みつの里だより

http://mitsato.com/

No. 14
平成25年3月15日
みつの里事務局

「春」を食べよう

春になると山野草が、野原や川の土手、路傍に芽吹きます。ご存じのように野草はすばらしい生命力を持っています。次々と生えてきて、元気な姿を見せてくれます。自然界のリズムの中で、私たちの身体に陽性の活力を与えてくれます。

食べられる野草は沢山あります。中でも**ヨモギ**は「ハーブの女王」と呼ばれるほど、その効能は絶大です。漢方では、その効能や栄養価の高さから、万能薬とも言われています。食物繊維はほうれん草の10倍、ヨモギに含まれるクロロフィルは、小腸繊毛の奥に蓄積したダイオキシン、残留農薬、有害金属（水銀・鉛）を除いてくれます。また、発がん抑制因子を増やしたり、浄血作用で血液サラサラにする働きもあります。特に、冬の寒さに耐え、春一番に芽を出すヨモギには美味しさと薬効があるそうです。ヨモギは、新芽を摘み、その日のうちにさっと塩ゆでして軽くしぼり、ポリ袋に入れ冷凍しておくと保存もできます。ヨモギを使ったよもぎ餅には、**みつの里で販売している餅米（ヒメノモチ）**をお買い求め下さい。その他、よもぎ団子・くずよもぎ・天ぷらなどがかわいい**ツクシ**は煮びたし、卵とじに。ツクシはかまを取り、胞子が飛んだものは頭の部分を取り除き茎だけにしまよくゆでて十分アク抜きするのが調理のコツ。

タンポポの花や葉は天ぷらやおひたしに。根は、タンポポは苦いんぴら・コーヒー・お茶で。ただし、アクを抜くのが調理のコツ。その他、セリ、ミツバ、フキのとう、ギシギシ、ワラビ、フキ、菜の花、タラの芽など。いずれも独特の苦みやアクが強いので調理方法などについては、おばあちゃんの出番。ネットや本で調べることもお薦めします。春先の苦みのある野菜や山野草は、冬にため込んだ毒素を大きく出したり肝臓にいいとされています。山野草を食べ、「春」を楽しんでみてはいかがでしょう。

ヨモギの新芽

店長イチオシ

農産物みつの里には、旬の食材のフキのとう（150円）や菜の花（50円～）、コウサイタイ（80円）などが並んでいます。また、春の原木椎茸も200円（230g入り）と超お買い得。ぜひ、お立ち寄り下さい。また、珍しいところでは、写真のような**モグラ捕獲器**（2000円）が入荷しています。岡山県美咲町の武部さんが考案し特許を取得済み。モグラでお困りの方、一度手に取って試して見て下さい。

モグラ捕獲器

フキのとう

ひな人形
大山梅子さん作

本格手打うどん 幻 GEN

本格手打うどん幻では、3月1日より夜のみメニューも一新してファミリーレストラン風に営業しています。今回は、**海鮮定食**（980円）を紹介します。旬の刺身・天ぷら・茶碗蒸し・小鉢・小うどん・ご飯・漬物の七品。ぜひお召し上がり下さい。

また、となりの**喫茶スッコ**では、朝7：00から**モーニングセット**（480円）他をご提供しています。4品にコーヒー付きです。出勤前にお立ち寄り下さい。

モーニングセット

海鮮定食

セブンイレブン

セブンイレブン岡山御津草生店では、3月15日から4月4日まで、**夜得クーポン**（18～24時限定）を渡しています。ぜひ、ご活用下さい。

また、3月22日から26日までの5日間、**おにぎり100円セール**を行います。ご期待下さい。

セブンイレブン岡山御津草生店
TEL 086-724-3999

みつの里のホームページ
http://mitsato.com「みつの里」
※ ぜひ、アクセスしてみて下さい。

生産者訪問

今回は、西山林業の西山愛恵さんの**きのこ作り**を紹介します。

3月13日、みつの里から約14km、赤磐市の田園風景を見ながら西山林業さんを訪問しました。そこには、うず高く積まれ、重機で薪木をトラックに積み込んでいました。副社長の西山さんが、ニコニコしながら出迎えてくれました。西山さんが案内してくれたのが、**ナメコ**のハウスでした。菌床にかわいいナメコがにょきにょき生えていました。次に、案内してくれたのが**ヒラタケ**のハウスでした。いずれも温度と水分管理に気を使うとのこと。

ことに、菌床に使っているおが粉は、赤磐市産のコナラを原料に西山産業がこだわって作り、販売（業務用）もしているそうです。おが粉の菌床で栽培したナメコなどは、原木栽培のように風味・食感・肉付が優れているのが特徴です。茄子花（なすび）ブランドの願いは、「生きている全てのものが無駄なく役立つこと」

住所：赤磐市今井1554
連絡先：086-957-9833
ホームページ：茄子花（なすび） 西山林業を検索してみて下さい。

ヒラタケ

ナメコの赤ちゃん

御津彦のパネル作成予定

わがご当地ゆるキャラの**御津彦**は、土・日・祝日各4回15分ずつ出演し、往来の車に手をふっています。おかげで認知度が高くなり、握手をもとめる子どもさんやわざわざ引き返して会いに来てくれるお客様、ブログに載せたいからとアイホンで写真を撮りに来る若い方などさまざまです。御津彦がいないときでも記念撮影ができるようにと**御津彦の等身大パネル作り**が計画されています。また、近い将来、御津彦の**キーホルダー**もお目見えできそうです。

御津彦

編集後記

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、日に日に春の近づきが感じられます。今日の昼頃、電線にツバメが二羽止まっていました。みつの里の入り口の巣に戻って来たのです。お帰り！ツバメ君たち。㊟