



## 土を醸す

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈りします。

全国的に暖かく過ごしやすいお正月でしたね。皆様は、よいお正月を迎えられたことと思います。

年末、私は非常に残念な思いをしました。(下記、「アヤゴンのひとりごと」をご笑覧ください)

ひとり、農園に戻ってみると、鹿が畑に入って露地のほうれんそうを食い荒らした様子。Wショックを抱えて、鹿用ネットを張り直しました。新年から、気持ちを切り替えて、がんばりたいと思います。

私の今年の研究テーマは、「土を醸す(かます)」です。最近、腸内環境を整えて健康になりましょう、といったことが盛んに言われています。乳酸菌などと、繊維質の多い玄米などを食べることで、腸内の発酵を高め、消化吸収や免疫機能を高めることができるようです。土にも同じようなことを施してやり、野菜が根から吸収するミネラルやアミノ酸を増やし、健康体の野菜を育てたいと思います。醸すというのは、麴を原料に、細菌や酵母菌を加えて発酵させて、醤油やお酒をつくることを言います。原料の麴は、麴菌と蒸したお米を発酵させて作ります。私が昨年、土に行ってきたことは、キノコ菌とその原料となる木くずの土中発酵ですから、麴を作る工程をやっていた、と言えると思います。今年は、その先の工程を進めるべく、納豆菌、乳酸菌、酵母菌、放線菌などに活躍してもらい、健康野菜を皆さんに提供したいのです。



**アヤゴンのひとりごと** 毎年恒例の年末家族旅行。今回は台湾へ♪小籠包を食べ、マンゴーかき氷を食べ、刀削麺を食べ、ねぎクレープを食べ…ガイドブックでチェックした物は全て食べつくしー(^^) 地下鉄を乗りこなして街ブラ、有名なお寺にお参り、夜市をはしごしてショッピング、某映画の舞台になった街(写真・湯ばあばの湯屋の前で)をくまなく散策、観光しまくりー(^^) ああ…これで家族全員揃ってればねえ…一人だけ「パスポート必要 残存期間」ってやつが足りてないなんてねえ…出発当日チェックインカウンターで判明しちゃうなんてねえ…「父さん、可哀相…」と何度も口にしながら、楽しんでできました('ω)



## おすすめレシピ

●今年は、**野菜の保存食(調味料、漬物、乾燥品)**など紹介します

**ねぎの塩だれ** 『白ねぎ1~2本(100g程度)、ごま油大さじ3、塩小さじ1、こしょう少々』

① 白ねぎをみじん切りにし、全てをよく混ぜ合わせると、完成です。

(冷蔵庫で一週間保存可能) (写真⑤は、厚揚げに、⑥塩だれを乗せました。)

・焼きそばに和えると、塩焼きそばに！

・冷や奴、納豆、豚バラ・タンなど焼き肉、とも相性抜群です。色々とお試しく下さい。



## 今月予定の野菜

人参、白ねぎ、白菜、キャベツ、さつまいも、里芋、じゃがいも、ベビーリーフ、ハウスほうれんそう、春菊、ごぼう、菊芋、ブロッコリー

## 来月予定の野菜

人参、白ねぎ、里芋、じゃがいも、ごぼう、菊芋、ベビーリーフ、ハウスほうれんそう、春菊、こまつな、葉玉ねぎ、島らっきょう