

キムチに麻婆ときたら、カレーも紹介してしましましょう！

この時期は週1で食べたくなる

井上スパイスさんの「奄美カレー」

夏休みになって、おうちにお子さんがいるとついつい、登場するのがルーを使ったタイプのトロミのあるカレー。

人参、ジャガ芋、玉葱を入れた定番の味は夏休みやキャンプファイヤーを思い出します。ルータイプは簡単なのですが、小麦粉のせいで少々胸やケする方もいる模様。

さて、こちらの「奄美カレー」は奄美大島の島おこしとして特産の「生うこん」を使って作った無添加のカレールー。うこんが入っているせいか、さっぱりとした後口感。また他のルーと比較したところ、粗糖も原材料の後の方にあり甘さが控えめでキリとした味わいです。この奄美カレーのおいしさの秘密は生うこんをパウダーにせず、ペースト状にしてスパイスと共にブレンドしているところ。「生」のせいかうこんがよく効いているような気がします。奄美カレーに使われているのは「秋うこん」。黄色の色素成分に「クルクミン」という物質が含まれ、肝機能の強化、抗酸化作用、美肌効果があるとが、インドで使われる「ターメリック」はうこんのことなのですが、インドの強烈な紫外線の中で女性が肌を保つのはターメリックのおかげとも言われています。(サリー着てるからかな?)

奄美カレー 6~8皿分 ¥367

タイプは中辛と甘口の2種類

(中辛)大人はこちらを。スパイスの効いたキリとした味わい。

(甘口) 甘口と言えども甘くはありません。スパイスの辛さが効いていないだけ。味は辛口です。



HEALTH TRIP 研究所 by あっこ



酵素を作ってみました

6月は梅干し、梅酒、しそジュース。梅仕事の楽しい月。加えて今年は「手作り酵素」なるものを作製。健康本にもよく出てくる「酵素」。体の代謝に必要な物質で、足りないと病気になりやすく、疲れやすくなります。体内の酵素は一定量しかないので、生の食物、発酵食品に多く含まれているため、これらのものを積極的に食べると酵素が満たされ、代謝がスムーズになり、老化も防ぎ、いつも元気！ということらしい。

酵素サプリメントや、酵素飲料というものもあるのですが、これがべらぼうに高価。山梨の定宿のM夫妻から手作り酵素のすんばらしい話しを一晚聞かされ、すっかり洗脳された店長が早速手作り酵素製造の指示。店長、フットワーク軽く、群馬・奥多野の梅農家西沢さんのところへ行き、私の目の前に有機の青梅10kgと白砂糖1kg、45リットルサイズの桶が用意されたのでした。

「種を取り出して砂糖と混ぜるんだ」ということで、野蛮な方法でひたすら青梅をぶったたき種を取り出して砂糖と混ぜ混ぜ。1週間毎日素手でかきまわし(素手でやることで、自らの常在菌が入って、自分に合うものになるとか)、放置し発酵させ、ろ過し、最後に「手作り酵素の素」なるものを加えてできあがり。我が家に13リットルの「手作り酵素」ができました。

何とか酵素とかを買うよりはよっぽど安くすむけど、本当のところどうなんだろう、と計算したくなります。が、それはさておき効果のほどは？どうやって使うの？本を見ると、「アトピーが治りました！」「出会ってよかった！」という内容がてんこ盛り。毎日朝晩飲んで、体質改善に努めます。本の方達のように「2週間で…」とはいきませんので何かすごいことが起きたらまたご報告致します。取りあえずジュースとしておいしいので今年の酷暑はこれで乗り切ろう。

現在まで3週間ほど毎日飲んでいますが、カイチョウです。集中力と耐久力もついているような気がします。飲む際は、酵素少々を水に薄めて飲んでいきます。とにかく美味いから止められない(店長)

サンデー百姓日記 マンズリーレポート



報告者 あっこ

7月は台風にて体調不良と、ほぼサンデー百姓でした。

夏野菜真っ盛りの畑は待ったなし。行けばトマトやなすが鈴なりです。そして今回(七月二十九日)は待ちに待った「枝豆」の収穫。ここ千葉県野田市は枝豆の出荷量日本一。毎年出荷のころの6月に「枝豆祭り」が開催され、市内には「まめバス」という頭に枝豆を乗つけたかわいらしいバスが走り、市を押し回すの「枝豆フィーバー」なのです。

我が無肥料畑にも期待を込めて豆が植えられ、意外に順調に育っていた。隣のおじさんに聞くと、「あと十日はかかるね」と素人目には収穫時期が難しい。2週間後に試してみると、実がぶっくりとはちきれんばかりで、最高の収穫タイム。おじさんさすがだね。

ウブゲもフワフワな状態で収穫後三十分以内にゆでられた。黄みがかった鞘は鮮やかな緑色に変化し、見るからに「旨そう」！一粒食べると、これがめっちゃ旨いのって！収穫したてだからなのか、自分で作ったからなのか、多分両方でしょうが、今まで食べた枝豆で一番旨い！

誰も止めることなくひたすら枝豆を食べました。やっぱり土地に合う作物ってあるんですね。野田の土は枝豆に合うようで素人が作っても、無肥料で作ってもかなりおいしいものができます。来年はもっといっぱい作ろう。

さて、時を同じくして収穫された「つつもろこし」。彼は肥料食いで有名なのですが、哀れ、無肥料畑で栽培されたその姿はホラーのようです。やせた実に、白いひげがたなびき、皮をむくと中から歯抜けジジイが！あゝ違った、発育不全のつつもろこしだ。誰かに食べられた後のように、実がポツポツとしかついていません。ちよつと無惨。そんな私たちの無肥料放任畑を見ている地主のお婆あちゃんも「口の農家なので、どうやら心配な様子」。このままだと勘違いして除草剤をかけられてしまうかも。実験中とか看板を立てたほうがいかもしれません。