2014 12/9発行　Vol.128

2014年12月9日　第128号

うれしい・たのしい・ありがたいものをお伝えする

# エコマル通信

発行元　エコマルシェ
豊島区西池袋5-12-3
TEL：070-6563-6095
FAX：03-3971-1769
E-mail：mail@ecomaru.info

**ホームページ**　www.ecomaru.info　**ブログ**　http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/　**ツイッター**　ecomaru_info

**Facebookページ**　http://www.facebook.com/ecomaru　**『出汁取り教室』のFacebookページ**　http://www.facebook.com/dashitori

## 冬の畑の紅白♪

作　用　抜

益子の藤田至善農園さんからは現在十四種類もの野菜を出荷いただいており、その中の六つもが大根とカブたちです。

白いの赤いの、大きいの♪　こんな多くの種類を楽しめるのも十二月だけ。この機会を逃すことなく、ぜひ食べたことのないものもお試しください！

大根と言えば、白が一般的ですが、今回は赤い大根を二種類ご紹介。クリスマスや忘年会、ちょっと食卓を盛り上げたいときに、このカラフルな大根はきっとお助けになってくれるでしょう。白い大根とはまた違った味わいで、大根の世界を更に広げてくれます。

### 『紅芯大根』

皮が白(青)くて、中が赤いタイプの大根。コロッとした丸型で、一見カブと間違えそうですが、葉っぱの形、青首の根本などをよーく観察するとやはり大根。輪切りにすると、青い皮と赤い内部との対比がトロピカルな雰囲気をもっています。色を活かして、サラダや漬物に使われます。酸と共に鮮やかに発色するさまは見事で、お子様との料理にも楽しめそうです。

加熱しても美味しく、ポタージュや炊き込みご飯にすると、淡いピンク色が食卓を彩ります。

### 『赤大根』

皮も赤くて中も赤い、丸ごと赤い大根です。一本食べれば抗酸化生でシャキシャキ頂くのがおすすめです。つまに使うと、紅白に彩、おろし和えにすると、華やかな一品になります。

煮ると退色しますので、直に皮ごと焼くと鮮やかな色が残り、ジューシーな大根ステーキになります。

### 『聖護院かぶ』

日本一大きい蕪

昔話に出てきそうな見事な大きさにしばし圧倒。試してみたいけど食べ切れる？　と頭をよぎりますが、大丈夫です！

この美味しさ、一度知ったら病みつきになりますよ。

半分は生で、漬物、甘酢漬けに。千枚漬けの原料で、きめ細かいつるりとした滑らかな食感と甘みはこかぶにはない美味しさです。

もう半分は1㎝にスライスして、皮ごとオリーブオイルで焼きます。水を足して蒸し焼きにしながら、しっかり加熱。最後に焦げ目をつけて「かぶステーキ」に。トロっと甘みのある美味しさです。

その他、かぶら蒸し、みぞれ鍋など雪を思わせる冬の温かいメニューにも活躍します。

聖護院かぶの出る期間は短いです。ぜひ一度お試しください。（あ）

## 忘年会にはこれ1本！～胃腸薬より大根を

大根の実部分は消化酵素を多く含みます。デンプンを分解するジアスターゼ、タンパク質を分解するプロテアーゼ、脂肪を分解するリパーゼを含み、すりおろすと更に、殺菌作用、血液サラサラ効果のイソチアシオネートが発生します。

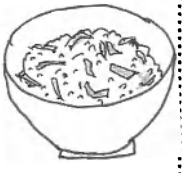
大根1本で、3大栄養素の消化吸収を助けてくれます。鍋や、濃厚な肉や魚などの料理が増える冬の食卓にはサラダやおろしを添えて大根に助けて頂きましょう。

更に赤い大根はアントシアニンという抗酸化成分も多く含みます。

## 紅芯大根飯

米1合に対して、紅芯大根100g位。皮を剥き、サイコロ状にカットする。油揚げ1/4を極みじん切にする。カットした大根、塩小さじ1/4、油揚げを入れ、通常の炊飯する水量の1割引きの昆布出汁で炊飯する。

食糧難の時代の大根飯は、米の嵩を増やすものでしたが、今は米の量を減らすヘルシーなご飯。もち米を使って、胡麻油を少し入れて炊くと、中華風になります。油揚げの代わりに豚肉を入れるとボリュームのあるご飯に。大根を増やすと更にヘルシーに。大根を増やしたら、水の量を減らしましょう。



## 柿の赤大根おろし和え

柿1/4個をスライスする。赤大根をおろして柚子の絞り汁と柿を和える。食べ過ぎ、飲み過ぎの朝におすすめ。体がスッキリします。（あ）

## エコ丸見聞録

▼十一月八日はお世話になっている農家、西沢さんの住む群馬県の神流町に。その日神流町で行われた、トレイルランニングの大会に晶子がミドル(二七キロ)の部に出場し、見事完走！　私は抽選にはずれ出場できず。来年は当選しますように！

▼十一月一五日はいつもよりちょっと早い「みそ仕込会」を開催し、十三人が参加。畳の上で、皆さんしっかり腰入れて仕込んでいただきました。次回は来年一月三十一日と二月二八日開催。現在募集中です。

▼十一月二十三日は益子の藤田農園バスツアーを敢行。今年で二回目。昨年を上回る晴天に恵まれ、二二人の参加者の皆さんと共に、藤田芳さんの面白く・不思議で・楽しい！話を聞きながら、畑での幸せなひとときを過ごしました。来年も予定しています。

▼十一月三十日には、池袋で初の朝市を開催。予想以上に多くの方に来ていただき、本当に感謝！　次回は十二月二十一日(日)に開催いたします。

▼池袋に移って、徐々に「家開き」ということを意識的に始めています。出汁取り、みそ仕込、朝市、さらに十二月は論語の素読会など。まだまだやりたい、やろうと思っていることがあります。家を開くことは、自分をも開くこと。「開く」という意識は、調和とか共存とか自由に繋がると思う。特に今の世に必要な気がします。