



# 畑と台所をつなぐ通信

38 week

2010年  
8月5週  
配布号

## 無添加の佃煮がスリリ●秋♪新米ごはんのお供に「山の幸」

小林農園 (長野県千曲市)



今週は、新米「ほんにびつたり」『小林農園』の美味しい山の佃煮が登場。いずれも、職人さんが少量ずつ丁寧に作った自信作です! (広報室)

### 小林農園の「なめ苺」が おいしい5つの理由

あんまり目立つ存在ではないけれど、食卓にあるとつい自然に手がのびる、「ご飯のお供。パスタをさっぱり和風で食べたいとき、大根おろしだけじゃ淋しいから、一緒にのつけてしまう具。びん入りの「なめたけ」の存在感って、こんな感じではないでしょうか? 『にんじんCLUB』の定番なめたけは、長野県の『小林農園』謹製。地味ながら、すみずみまでこだわった原料や製法により、市販品とは一線を画す美味しさに仕上がっています!

### おいしい理由その① 主原料のエノキが新鮮!

エノキを含めキノコ類は、それじたい自己消化が早く、品質が急速に劣化します。当社は、本場 信州産エノキをその日必要な分量だけ生産者から仕入れ、す

ぐ加工します。一方、大量生産するメーカーの多くは、ラインをフル稼働させるために原料を確保しなければならず、時には数日間にわたり原料を保管します。また近年では安価な中国産原料を使うメーカーが多くなっています。

### おいしい理由その② 醤油などの調味料がすべて国産

「なめ苺」の味のベースは醤油です。当社は、地元信州の大豆と小麦で醸造した醤油を使っています。もちろん本醸造濃口で、非遺伝子組み換え。「なめ苺」(エノキ)とは同じ信州産同士だから、相性もバツグン!

他の調味料も、発酵で自然な旨みを引き出した魚介エキスや酵母エキス、醸造酢を使用しています。まろやかな甘みは麦芽水飴、塩は伊豆大島産の自然海塩『海の精』を使っています。

### おいしい理由その③ 天然水を使っています

上流250mで地下浸透したと推定される千曲川の伏流水を当社敷地内で汲み上げて、調理の工程で使います。地下の浄化浸透力とミネラル供給力に優れ、水質はきわめて健全で、定期水質検査において常に大腸菌群や一般細菌の陰性が証明されています。酒造りやお茶に良質の水が求められますが、「なめ苺」も同じなのです。

### おいしい理由その④ 増粘剤は使いません

主原料のエノキは粘質物質を多く含

みますが、固形分80%以下の「なめ苺」製品では、加熱殺菌時にびんの中でエノキと水分が分離します。当社では、冷えてから1本1本手で振って、びんの中を均一化します。他社製品は、増粘剤を多量に使用して、びんの中の粘度を高めエノキと水の分離を防ぎます。しかしこの増粘剤は、せつかくの醤油の香りや調味料の味を妨げてしまいます。

参考、市販のなめたけに使われる原材料や添加物を調べてみました。ネットでヒットしたのはこの2つ。「合成保存料や着色料は使っていません」という商品Aは、糖類、たん白加水分解物、アミノ酸(化学調味料)、増粘多糖類、酸味料。「国産エノキ100%」が売りの商品Bは、糖類、たん白加水分解物、アミノ酸、増粘多糖類、ph調整剤。キヤッチコピーだけを見て「これは安全」と判断せず、よく見て選びたいですね。

### おいしい理由その⑤ 「なめ苺」開発の元祖です

昭和36年、菌茸類生産を専門とする当社は、エノキをもっと多くの方に食べていただくとうと、自らびん詰め加工食品「なめ苺」を開発。重ねてきた経験にもとづく技術により、品質をとことん追求した製品づくりをしています。



### ぬるぬる&ピリ辛が クセになる♪「小粒なめこ佃煮」

なめこには、ムチンやカリウムが豊富に含まれています。ムチンとは、里芋やオクラなどにも含まれる「ぬるぬる」の成分。タンパク質

の吸収を助け、整腸作用があり、胃や肝臓の粘膜を保護する効果があります。その他に「トレハロース」といった天然成分を含んでいます。トレハロースは皮膚で水分に変わる性質や、骨を破壊する細胞を抑制する性質もあるので、美肌効果や骨粗鬆症の予防にも期待できます。「すぐお隣の長野市にある提携農家さんから、なめこを紹介されて、新しく作りました。新鮮ななめこを使って、なめ苺同様にこだわって仕上げました。

この粘りがすごいんですよ、ぬるつとした粘りと、唐辛子の辛みがアクセント。あえて「小粒」なのは、「ご飯にかけてお召し上がりになるものだから、ご飯を引き立てる脇役にならないければいけない。だから、大きすぎずは(ご飯より存在が強すぎ)いけないのです」これが、クセになる美味しさ。ねばるヌルヌル感と、なめこのしやきつとした感じ、「ご飯がすすむ醤油味、そして後からやってくるピリ辛風味...一口めより二口、三口と、どんどん美味しくなります。ご飯はもちろん、大根おろしや冷奴にも合いますよ」

### 山の幸と醤油の組み合わせは 出会いものの美味しさ!

春に初登場し、大好評いただいたのが『国産生姜のつくだ煮』。細切り生姜のピリリとした辛みと、しょうゆ味がマッチして、「はんに合う合うしょうゆがご飯としておむすびにすれば最高!」『山幸彦 ふきのとう』は、北海道や東北地方で採取したフキノトウを、唐辛子をきかせた浅炊きで仕上げました。苦味は抑えてあるのに、独特のほろ苦いような香り、風味がちやくんと残っているのがすごい!ほんのりピリカラ味で、ご飯がすすみます。

「フキノトウは、雪どけとともにポコポコ生えてくる(春の使者)のイメージでもともとの緑色を残したいと思いましたが、あえて味噌などの調味料は使わず、より原形に近い形を残すよう工夫しました。東北地方の自然のフキノトウを塩漬け貯蔵し、使っています。だいたい3月終わりから5月前までに採り、塩漬けすることで、アクがやわらぐ(自然なアク抜きになる)ので、あえて何十時間も煮る必要がありません。逆に、採ってすぐ作ると黒くなるんですよ」

『山幸彦 きやらぶき』は、よく煮しめた濃いお醤油味で、おむすびの芯にびったり!お弁当箱に詰めたご飯のすみつこに、ちよつと入れるのに重宝します。定番アイテムの『元祖の本造りなめ茸』は、歯ごたえがよくさっぱりとした味わい。エノキのシャキシャキ感、クセがなく食べやすい定番の味。和風パスタなど、幅広くアレンジもできるので、ぜひ台所に常備してくださいね。

変り種が『山幸彦 国産大豆黒酢漬』。ぶつくりふくらんだ旨みのある北海道産大豆を、玄米黒酢とハチミツに漬け込み熟成させて、ほどよい甘みと酸味に仕上げました。おやつやナッツ感覚でつついつつまんでしまふ、病み付きになるおしいさ。

「大豆は、北海道のツルムスメという品種です。酢漬けで比較して、これが一番おいしかったので決めました。生大豆を一昼夜水でもどして、調味液(酢)につけて、瓶にいれ加熱殺菌しているの煮豆感覚とは違い食感が大変いいです」

さあ、みなさんも炊きたてご飯を用意して、山の幸の食べ比べを楽しんでみてくださいな!

●小林農園の商品各種今週配布のカタログページをご覧ください。

### イベント報告 ● 米作り隊2010 ③草取り&竹細工あそび

◎杉浦さんの田んぼ(愛知県美浜町)

今年で18年目を迎えた(米作り隊)会員・スタッフ・生産者が一緒に無農薬でお米づくりを体験する人気企画です。今回は、ちよつと草よけに敷いた紙マルチがとける頃、暑いさなかでの草取り&美浜の里山の竹で、竹細工を楽しむプログラムです。(広報室)

#### ■稲もー草も?元気です

7月31日(土)午前9時半ごろ、美浜町布土の杉浦さんの田んぼに隊員が集合!今回は、スタッフも含めて3組9名です。

当初、「草の量は極端に少ない」と見込んでいましたが、実際に田んぼへ入ってみると、奥の方で雑草が密集しているところなどがあって、結構時間がかかりました。「紙マルチ」がしっかりと敷いてあつたところでは、雑草の生える余地がないのですが、うまく敷けなかつたところには、ちやーんと生えてくる。大したものですよ。

その生え方は、たかが雑草、という感じではなく、刈つても刈つてもなくなるならぬように思えるほど。この作業を昔の農家の人たちは延々と続けてきたのだと思うと、気が遠くなりそうでした(汗)。

#### ■生きものがいっぱい!

無農薬栽培18年の田んぼには、バッタやカエルなどの生き物も多く、参加した子どもたちにとっては楽しい環境だったよ。特に今回は、よく茂つた草の間で会員さんがマムシを発見!大きな叫び声にみなびつくり。杉浦さんが見つ



け出し、カマでやつつけてくれました!話によれば、(マムシの出現は)そう珍しいことではないとのこと。自然の中では当たり前のことも、マチ暮らしの私たちにとっては大事件!でした。

#### ■お楽しみトランチと竹細工

休憩をはさんで約1時間半の作業後、田んぼからは車で数分の場所にある、「モリビトの会(美浜町竹林整備事業化協議会)事務局・神野さんの炭焼き窯」に移動しました。途中の道は細い山道のようです(スリル満点)!

最初に神野さんから、美浜の里山(全国どこもそうですが)に大変な勢いで増えている竹林の状況と、「なんとかしよう!」と立ち上げた「モリビトの会」の活動のことなどが聞きました。(杉浦さんも呼びかけ人の一人です)

その後は、お待ちかねのポットラック(持ち寄り)ランチ。見晴らしのいい手作りのベランダで、杉浦さんの奥様・さち子さんの手料理も加わって、お昼ごはんです。参加者全員の料理の解説などを聞きながら、おいしいひとときを過ごしました。

食後は、美浜の竹で竹細工を開始。神野さんの説明を受けながら、竹を使った工作と水遊びを楽しみました。子どもたちは水鉄砲で喜んで遊び、竹とんぼをつくつたスタッフはうまく飛ばせずに悔しそう。しかし意外と簡単にできることを知り、竹の利用へのひとつのきっかけともなるように感じました。

#### ■10月9日、いよいよ稲刈り!

参加者の方からは、田植えの時に持ち帰つた苗を自宅で育てていますとの話もあり、こつやつて少しでも米づくりを体験できることが、私たちの食卓と田んぼをつないでいくひとつの道すじになるんだ、と感ぜられました。

次はいよいよ稲刈り!10月9日(土)を予定していますので、ぜひご参加ください。お待ちしてます!

(加工品仕入れ・発注担当/石川)

#### ■参加者の声アンケートより

◇田んぼにはいろんな生きものが生息していましたね。マムシまで見られるとは思いませんでした。杉浦さん・神野さんからうかがつた竹林整備については、さつそく明日の伐採作業に参加させていただきます。

日中暑くて汗だくになりながらも、ふだんは経験のできないことを体験できた、充実した一日でした。時間の許す限り、次回もまた参加させていただきます。

(岡崎市・斎藤さん)

●杉浦さんの新米、今週から登場!...カタログページをご覧ください。

◆今年の作柄などは、来週の「カタログ畑と台所をつなぐ」でお伝えします。



編集後記:カタログがいよいよ来週からリニューアル!詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。あわせて通信もリニューアルします。定番アイテムも含めて毎週抜いた品がすべて確認できる、スタッフにとつても念願の新カタログ(今後2冊構成です)。ぐーんと注文しやすくなりますので、みなさんのご利用をお待ちしています♪(もり)