

# 楽耕だより

SATOYAMA×FARM×SCHOOL 山里楽耕  
公式ニュースレター

## 春の野山の恵みをお届けします♪

～「山里のおすそわけ便」2023#1 ご案内～

### ★シイタケ（原木栽培）

おととしの春に菌打ちをした「ほだ木」から生えたシイタケです。

原木は山里楽耕の山で伐ったナラの木。しいたけ菌はお隣、瑞浪市は藤田食用菌研究所のものです。

原木栽培ならではの旨味と香りを楽しむには、焼いて生姜醤油が一番。お早目にお召し上がりいただくか、冷凍してお使いください。



### ★ツクシ

言わずと知れた春の味覚。田畑や庭からジャンジャン生えます。百姓仕事をしている立場からするとたいへんな厄介者ですが、ほろ苦さがおいしい。ハカマを取るのとはとても面倒ですけど！

いろんな説がありますが、食べすぎなければ体に良いのが春の食材だと思います。



### ★ノカンゾウ（野萱草）

田畑や庭からジャンジャン生える春の野草です。祖母は「馬食わず」と呼んでいました。不味くて馬も食べないとか。。。でも、食べられる野草として知られてます。

なお、生薬の「甘草」とは別物です。アクもクセもないので、お浸しや酢味噌和えがおススメです。



### ★タネツケバナ／ オオバタネツケバナ

クレソン（オランダガラシ）の仲間です。野山の水辺周りに群生しています。葉っぱが大きいものが「オオバタネツケバナ」。ほとんど茎だけで、種の入った鞘が目立つのが「タネツケバナ」です。ピリっとした風味を楽しみましょう！



### ★ダイコン（越冬） R4年産

昨年秋に収穫した大根を、土に埋めて冬越しさせたものです。やや小ぶりなのはやはり根が長い野菜が畑の環境に適していない部分が多いです。年々良い環境に変わっていくよう仕向けてゆきたいです。芯が空洞になっていないことを祈ります。もし空いていたらごめんなさい。よろしければ、参考のためお知らせいただけると嬉しいです。

## ★白米（コシヒカリ）

R4年産 1kg

ゆ〜みんの実家で作っている減農薬栽培のコシヒカリ。いっさいの農業・生活排水が入らない最上流の田んぼで、初期除草剤といもち病対策の農薬のみの減農薬米です。

恵那市は特A級の最高ランクの美味しいお米がとれる地域。安藤家のご飯の味をお楽しみください。



## ★（おまけ）合わせ味噌

R3年度仕込み

昨年2月の「寒のうち」に仕込んだ味噌です。大豆は恵那市山岡町産のものを、麴も我が家の近くの「玉置糎屋」のものを使用しました。米麴と麦麴を両方とも使用した「合わせ味噌」です。

安藤家のいつもの食事の味をお試しください。



## ★（さらにおまけ）



なんだか、あっという間に冬から春になりました。とはいえまだまだ朝晩は冷え込んでストーブが手放せませんが、日中は春の陽気があたたかくて、例年よりも少し早く桜も咲き始めました。

マイナス10度を下回る冬を終えたばかりの畑には、まだまだ「モノ」がありませんので、彩りの少ないラインナップではありますが、「保存可能なもの」と「この時期ならではのもの」を集めてみました。

野山に関わりあうことで食べるものを得るといえるのは、人間の本質的な営みであると思います。とはいえ季節はどんどん過ぎてゆきます。これから田んぼも始まります。まだまだ段取り追い付かず急ぎ立てられる日々ですが、もっと自然に、「自然のリズム」に寄り添って生きるあり方を探ってゆけたらと思います。

本年も、どうぞよろしくお願いたします。

みんなで一緒に、楽しみながら、人生を耕していきましょう♪

### 4月 マコモの苗採り & マコモ植え

マコモの苗採りと植えつけを4月中に行います。1枚まるごとの苗採りなので、何日もかかること間違いなし。

平行して、普通の畑と水田の準備も進めてゆきます。やることだらけ。

陽気も良くなってきましたし、お手伝いがてら、遊びたいという方は、ぜひお問い合わせを！

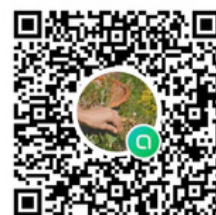
### 宿泊チケット 販売はじめました！

「SATOYAMA×FARM×SCHOOL山里楽耕」は、許認可を受けた農家民宿です。農業体験をし、みんなで料理を一緒につくって宿泊ができちゃいます。宿泊希望の方は、こちらからご確認、ご購入をお願いします♪



### 山里楽耕on-line オープンチャット開設

FBグループ「山里楽耕on-line」のイベント告知・重要情報やリマインドを、LINEでお届けします！ぜひ登録をおねがいします。



山里楽耕on-line