



発行責任者：杉山賢治  
問い合わせ先：055-243-6327  
活動支援課 秋山・中村



## 二八そば

### 「二八そば」学習会に参加しました

6月上旬、無農薬で土を耕し、地元のそば種「にじゆたか」を蒔くと、30日ほどで白い清楚なそばの花が咲きます。そばの花には雄しべの長さで「長注花」と「短注花」の2種類があり、「長注花」×「短注花」の組み合わせでしか実がならないそうです。

この受粉はミツバチが助けます。

8月下旬～9月上旬、白い花は茶色の実（玄そば）になります。玄そばが風に飛ばされる前に一気に収穫し、一年中15℃以下で低温貯蔵します。そして、毎日必要な分のみを大型の石臼で挽きます。<可憐なそばの花> 石臼製粉は効率は悪いけれど摩擦熱が低く抑えられるので、風味も香りも損ないません！



そばの実は中心に近い方が白くて、順に「一番粉」「二番粉」「三番粉」と呼ばれ、例え十割そばでも粉の使用部分によって色は白くなるそうです。一番粉は「更科そば」、三番粉は「やぶそば」と呼ばれます。そば粉の割合は、色ではなく原材料を見て確認することが大切ですね。土づくりから検品までの誠実な仕事ぶりに「二八そば」愛が溢れてきました。

(センターサポーター：M・M)



自社でソバの実の栽培から製粉、製麺まで一括生産！

そば粉は岩手県産に限定!!

ツルツルツと心地よいのど越し

そばに含まれているルチンはビタミンCと摂取するとよいそうなので、薬味は大根おろしがおすすめです!!



**\*二八そば 200g\***

328円(税込 354円)

12月1回 1袋

コトコト:158・キナリ:149

12月1回 ケース売り

1,998円(税込 2,439円)

コトコト・キナリ:101

### おいしい乾麺の茹で方

乾麺(一袋 200g)に対し、水 2 リットルを用意。

- ① バットに乾麺をいれ、お水をひたひたになるまで入れます。
  - ② パッケージにはざる・もり茹で時間 4 分とありますので、4 分×3 倍の 12 分お水につけておきます。
  - ③ お鍋でお湯を沸かし浸しておいた乾麺を入れます。
  - ④ 後はお水でよく洗い、水もしっかり切ってください。
- \*入れるときは麺が切れやすいので注意してください  
\*茹で時間は1分から1分20秒。  
\*生めんのようにになるので、風味も味わいも増してきます。

(センターサポーター：A・Hさん)

### ◆◆◆そば寿し◆◆◆ サポーター：A・Hさん

年末年始にそば寿司はいかがですか？

そのまま食べても美味しい二八そば。そば寿司にしてみました。諸説あり、どこが発祥なのかは定かではないそうです。彩りもよく、お酒のつまみとしてもパクパク食べられます。好きな具を入れて巻いてみてください。

【材料 (2人分)】

二八そば：100g 板海苔：2枚  
きゅうり：1本 たまご：2個  
<合わせ酢>

酢：大さじ2 砂糖(花見糖)：小さじ1,5  
塩(海はいのち)：小さじ1/3

またはすし酢 大さじ2～3程度おこのみで☆

【作り方】

1. きゅうりを1cmの棒状に切る。卵焼きを作り、きゅうりと同じように切る。
  2. そばを通常通りにゆで、冷水でしめたら水気をよく切る。
  3. ボールに合わせ酢を作り、2のそばをいれて和えます。
  4. 巻きすに海苔をのせ、そばを半量のせます。この時端からそばがはみ出さないようにそばの端をまるめてのせましょう。
  5. お好みの具をのせ、しっかり巻きます。10分ほどおいておきます。(そばの上にシソをのせてから、具をのせてもよいです。)
  6. 食べやすい大きさに切って完成です。
- \*酢は和えなくてもどちらでもよいです。  
\*具材はお好きなものをどうぞ。きゅうりとサーモンや、普通の太巻きの具でもよいです。  
\*食べるときは醤油とわさびを付けて。



### \*通信へのご意見・ご感想をお寄せください

☆抽選で20名様に「二八そば」をプレゼント

件名に「一宮センターサポーター通信感想」

本文に①～③をご記入いただき、下記メールアドレスに送信してください。

- ① 組合員名
- ② 組合員番号
- ③ ご意見・ご感想

送信先: yamanashi-katudou@pal.or.jp

※切: 11/26(金)



2021.11.5 産直連続講座

# 柑橘をまんきつしよう!

## を開催しました



### <講師紹介>

(株)地域法人無茶々園 高瀬様

- \* 参加者の皆さんからの事前質問にお答えいただきました!
- ・無茶々園さんの長い歴史で培われてきたたくさんの知恵と苦勞。
- ・農業や化学肥料などのつきあいかた。
- ・柑橘類の保存方法。などなど 14 個もの質問に丁寧に お答えいただきました。

### <無茶々園の名前の由来>

『無農業栽培は無茶なことかもしれないが無茶苦茶にがんばってやってみよう!しかし楽しくやりたいので苦は除こう。』  
 チャレンジしてくださった方々がいて今の美味しくて安心な果樹を、パルシステム組合員は いただいているんですね!

### <無茶々園栽培の共通【除草剤・化学肥料は使用しない。】>

カメムシ、カミキリムシ…ソウカ病化学農薬でしか対処できない問題が増加。  
 → それでも…苦勞は想像を越えます。→それでも、安心安全な果樹を…

### <みかん畑より中継>

あんなに斜面が急なところにみかん畑があるのを初めて知りました!  
 涼しい気候なのかと思っていましたが、すごい暑さの中での作業なのだ とリアルに伝わってきました!

実際にみかんの収穫、生産者さんの生の声、景色。収穫してくれたみかんを、参加者さんにお届け!

### ★質疑応答★

カメムシにサドンデスソースジョロキア!?さて効果のほどは…(センターサポーター:M・Iさん)



## センターサポーター:Y・Tさん おすすめレシピ

### ☆☆「鶏むね肉の柔らかみかん煮」☆☆

#### \*材料\*

- ・鶏むね肉:600g ・みかん:2 個
- ・ニンニク:2 欠片(半分に切る。好みてたくさん入れても!)
- ・生姜:スライス 3 枚位(好みの量で)
- ・塩・胡椒:少々 ・菜種油:大さじ 1
- (合わせ調味料(A))
- ・醤油:60cc ・酒:60cc ・砂糖またはハチミツ:大さじ 1(好みの甘さで)

#### \*作り方\*

- ①みかんは皮をむき 1 個あたり 4 枚の輪切りにする。
- ②肉はフォーク等で表裏にたくさん穴を開け、塩、胡椒を振りなじませる。
- ③フライパンに菜種油大さじ 1 を入れ熱し、生姜とニンニクと肉を入れる。  
中火で肉に焦げ目を両面につける。  
(生姜とニンニクが焦げそうだったら取り出しておく)
- ④肉に焦げ目が付いたら火を止め、油を拭き取り(A)と①のみかんを入れ、取り出した生姜とニンニクはここで戻す。蓋をして弱火~中火で 15 分ほど肉を時々返しながらかける。
- ⑤15 分ほどしたら竹串を刺して肉が焼けたか確認する。  
\*透明な肉汁が出ればOK。
- ⑥肉が焼けたら取り出し、煮汁を半分ほどに(好みの濃さで)煮詰める。
- ⑦肉を好みの厚さにスライスし、煮汁をかける。



### ○●ホットケーキミックスで作る みかんのしっとりケーキ●○

#### \*材料\*

- ・みかん:3個 ・卵:2 個 ・花見糖:90g
- ・ヨーグルト:150g ・菜種油:80cc ・レモン汁:大さじ 1
- ・ホットケーキミックス:150g ・直径 20cm の丸台

#### \*作り方\*

- ①みかん2個は皮をむいて 5 ミリ幅の輪切りにする。(白い筋をなるべく取った方が、苦味が無い)残り 1 個は横半分に切り果汁を搾る。(30~50cc 位)
- ②耐熱容器に果汁と花見糖 30g、レモン汁を入れて混ぜ、ラップをせずに 600w のレンジで1~2分加熱し、冷ます。
- ③型にクッキングシートを敷き、オーブンを 170 度に予熱する。
- ④ボウルに卵2個を割り入れ、花見糖 60g を加えて混ぜ、ヨーグルトと菜種油、②を加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え更に混ぜる。
- ⑤型に④を流し入れ、上に輪切りのみかんを並べる(沈んでもよい)。
- ⑥170℃のオーブンで 60 分ほど焼く(竹串を刺し、白い生焼けの生地が付いてこないか確かめる)\*冷めてからカットすると、綺麗な切り口に!



♡掲載できなかったレシピはInstagramで紹介中♡



### …\* 産直連続講座の感想 \*… センターサポーター:Y・Tさん

今回の講座で無茶々園さんの名前の由来を次の様に教えて頂きました。「無農業栽培は無茶なことかも知れないが無茶苦茶に頑張ってみよう。しかし、楽しくやりたいので"苦"は除こう」この言葉を聞いた時、高度経済成長期にもかかわらず、ゆとりのある考え方だったのだなあと感心しました。今の時代にも皆がこの様な気持ちを持てたら、うつ病や引きこもりなど辛い思いをする人も居なくて済むだろうにと思いました。

また無茶々園さんが農産物、海産物の生産・加工・販売のみならず、高齢者向け福祉サービスや学童保育等も行ない地域に根ざした活動をなさっている事に驚き、まさに地域と一帯になっての事業なのだ と領くばかりでした。

後半の中継では、熱中症対策の空調服に身を包んだ生産者さんが、急傾斜のみかん畑で柑橘類の説明や栽培の苦勞話をなされ、収穫の様子も見せて下さいました。

近年カメムシとカミキリ虫による害が酷いそうです。これに対して無農業栽培は難しく農業に頼らざるを得ない場合もあること、それらの虫は周りの山々から飛んでくるのでそちらの環境整備も必要なこと、防虫の為に激辛のサドンデスソースを試していること等、とても興味深いお話が聞けました。

最後に生産者さんが、収穫した「炭治郎みかん」(「鬼滅の刃」の炭治郎のおデコに似ている)を見せてくださり参加者みんなで大笑いしました。暑さがこちらまで伝わってきて、生産者さんのお身体が心配になりましたが、遠くに海の見える明浜町は素晴らしい景色でした。



炭次郎(?)みかん♪

短い時間でしたが、これからも無茶々園さんを応援し続けていきたいと思える有意義な楽しい講座でした。