福島県南会津郡下郷町大字沢田字宅地続甲25　０２４１－６７－２７８６　www.disc-village.com

うまがんべえ

2015 No.60 **4**

- 渡部農園農事通信 -

３月のベストショット
３月２２日の福寿草

４月になりました。いよいよスタートです。今年はコシヒカリ、ひとめぼれ、ササニシキ、そして栽培期間農薬不使用米コシヒカリ、通称”とか米”を栽培します。モチ米を！というお声も頂いていましたが、とりあえず今年もお休みします。おいっしいお米をお届けできるように家族一丸となって育てていきます！今から楽しみです。『人こそすべて』という言葉がありますが、最近痛感しています。お米つくりにしても家族の協力が必要ですし、販売するにしても食べてくれるお客様がいなければ、ましてやご注文いただかなければお米は届けることができません。これまで同様、日々感謝をしながらお米と向き合っていきたいと思います。今後も渡部農園をよろしくお願い致します！（とか）

今月の感銘を受けた言葉

『毎日一生懸命に生きているから月日が経つのが早いんだ！』

４３歳を迎えた成年が常に青年でいたいと思った言い訳より

（ササニシキのご紹介）

幻のお米復活！食味最高！！ ササニシキ

先月号でもご紹介しましたが、昨年からササニシキを栽培しています。ササニシキは高級寿司店のシャリとして使用されていましたが、栽培が難しいことから今はほとんど姿を消してしまいました。『奇跡のリンゴ』の木村秋則さんが著書の中でササニシキの効能について触れ、太りにくいお米として紹介しています。実際、食べてみても香りも良く甘みもあり非常に美味しいです。一度ぜひ食べてみてください。ご希望の方には無料サンプルをお届けします。info@disc-village.comまで！

（（農園レシピ））

和風ロールキャベツ

<<材料（4人分）>>

・キャベツ　4枚　・木綿豆腐　1/2丁
・豚挽肉　100g　・しいたけ　2枚
・にんじん　1/2本　・しょうが　1/2片
・片栗粉　小さじ1　・万能ネギお好みで

A
・酒　大さじ1/2　・みりん　小さじ1
・醤油　大さじ2/3

B
・酒　大さじ1　・みりん　大さじ1
・醤油　大さじ1

<<作り方>>

1、キャベツは熱湯でサッと茹で、ザルにあげて水気をよく切り、かたい軸を削ぎ落とす。
2、豆腐は皿にのせ、電子レンジ（500W）で約3分加熱して、出た水分は捨てる。しいたけ、にんじん、しょうがはみじん切りにする。
3、ボウルに豚挽肉、2の豆腐、しいたけ、にんじん、しょうが、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
4、1のキャベツの葉1枚を広げ、3の1/4量をのせて包む。残りも同様にする。
5、4がきっちり並ぶ小さめの鍋に入れ、水1カップを入れて中火にかける。煮立ったらBを加え、落とし蓋をし、弱めの中火で10分程煮込む。片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけ、器に盛る。お好みで万能ネギの小口切りをちらしてできあがり。

春キャベツの甘さも調味料ですね！