

- 淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん -

# 月刊 ポケットあわじ

発行日 2004年10月1日

VOL.29

## おいしい秋見〜つけた！

年間を通して豊かな食材に恵まれている淡路島。とりわけ秋から冬にかけて収穫される果物の味わいは格別といえるでしょう。

今回は、淡路で栽培されている果物の様子やそのおいしい食べ方について取材しました。

### 栗の成長フォト日記



写真・文：和田和子



6月3日 栗の花が満開・・・近くを通るだけで「どこかに栗の花が・・・?!」とわかるくらい香り(におい)が強烈です。



6月29日 ちいさいがを発見・・・栗の花が終わった後にいがの赤ちゃんが来ています。



7月11日 いがが大きく成長しています。



8月29日 いがはこんなに大きくなっています。



9月14日 いががはじけ栗が顔を出しています。



「はい、どうぞ！」

# 孫も安心して食べられる みかん・びわ ～ゆづるは百姓連～



有機質の肥料だけを施し、完熟してから収穫するので、見かけはあまり良くありませんが、味はよいと評判です。近年では、学校給食用として、島内4市町の学校にみかん、びわを供給しています。

こうして、「ゆづるは百姓連」は次代の子もたちに安全な食べ物を食べさせたいという願いのもとに、地球にやさしい食べ物づくりをめざし地道な活動を続けています。(取材：坂本和子)

「ゆづるは百姓連」のみかん山は南淡町の諭鶴羽山麓にあり、東に和歌山、西に徳島、南に紀伊水道が眺められる段々畑です。

1981年に孫の世代にも安心して食べてもらえる果物を作りたいと、仲間を募って「ゆづるは百姓連」を結成しました。80代の女性を含む様々な年齢層の仲間が、みんなで天気の良い日に畑に行くのを楽しみにしています。

責任者の山口勝弘さんは、みかんやびわ、野菜の栽培に農薬を使っていません。みかんは、カイガラ虫の被害で木が枯れる心配があるときは、機械油乳剤を散布しています。

詳しくは下記までお問合せください。

「ゆづるは百姓連」

山口勝弘(南淡町灘城方107)

TEL・FAX0799-56-0622

淡路島にはミカン生産農家が多く、兵庫県で生産されている温州みかんの約90%は淡路産です。はっさく、鳴門オレンジにいたってはほとんどが淡路産です。

《ミカンの保存方法》

収穫時に着色剤や防腐剤、つや出しワックスを使ってないミカンはまだ生きており皮で呼吸をしています。温度が高いと養分消費が早く腐敗菌が活動しやすくなります。保存するときは温かい部屋に置かず、低温の場所で保存してください。



みかんの成長  
6月撮影

9月撮影

(撮影：曾根治美)

## できるだけ自然なものを、

# ぶどう

ブドウにはたくさんの種類がありますが、みなさんはどんな種類のぶどうが好きですか？

淡路島フルーツ農園(一宮町上河合)では、おなじみの巨峰をはじめ、ピオーネに似た翠峰(すいほう)や藤稔(ふじみのる)、マスカットの風味を持つ博多ホワイトなどなど多種のブドウが栽培されています。兵庫県以南では珍しいビニールハウス栽培により、長くて強い枝を残すことで、質のよいぶどうが収穫されます。またハウスであるため虫もつきにくいので、消毒はほとんどしません。ぶどうは、消費者の要望が多い種無しにするために植物成長調整剤を使うものが多いのですが、ここでは「口に入れるものだからできるだけ自然なものを」と心がけています。詳しくは下記までお問合せください。

赤い実をつけた  
ロザリオロッサ



せきれい  
赤嶺と博多ホワイト

# 淡路の新顔フルーツ ブルーベリー



五色町鮎原の「淡路島ブルーベリー園」は3年間の準備を経て、今年オープンしました。来園者の多くが島外からで、インターネット上のホームページを見てやってきます。



ブルーベリーはもともと寒冷地の湿地帯で生育する植物なので、冬は難しく育つのですが、問題は夏の水やりです。毎朝毎晩たっぷり水をやらねばなりません。無農薬なので、直接実を摘み取りそのまま口に入れます。おまけに完熟なので甘くておいしい!!!ブルーベリーに含まれるアントシアニンが目の良いというのは有名ですが、成人病の予防にもなるそうです。また、ジャムにしてもおいしいし、生の実をそのまま冷凍して保存することもできます。

「ホームページもご覧ください。」  
<http://www9.ocn.ne.jp/~iands/>  
 写真:「まるごと淡路島」HPより  
 (<http://www.awaji-info.com>)

最後にもうひとつ。ブルーベリーの赤紫色の汁は衣服についてもすぐに落ちます。

(取材:西岡真理子・籠重こず江)

詳しくは、同園(TEL・FAX0799-32-0415)まで。



ジュースのようなシェイクのような飲み物、スムージー。

農村部のお家の庭先でよく見かけられるいちじく。よく熟れたいちじくは、皮をむいて食べやすい大きさに切って冷凍保存してはいかがでしょうか?冷凍いちじくにヨーグルトと牛乳を加えてミキサーにかけると人気の飲み物スムージーの出来上がり!好みではちみつを加えてみてください。バナナやりんごのスムージーも同様にできます。いちじくは、他にもジャムやシャーベットにもむいています。

## いちじく



## ごそんじですか? 「毎日くだもの200g運動」

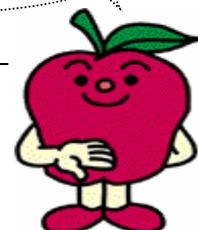
「毎日くだもの200g運動」とは、日本人の毎日の食生活に果物を定着させるための全国的な運動のことです。この運動のねらいは、次の3つです。

- 【ねらい】 果物の食品としての特性、機能について正しい知識を広めること。  
 果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な摂取源であり、効率的なエネルギーの補給源としても適している。また、ビタミン類以外にも健康維持や疾病予防に有効な機能性成分が豊富に含まれていて、野菜とともに、生活習慣病の予防に特に高い効果がある。
- 【ねらい】 果物摂取目標量についての知識を広めること。

果物を通じて、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取所要量を満たそう。	果物の1日当たり摂取目標量は200g。	学校給食における果物の1回当たり標準摂取量は30~45g。	子どものおやつのは半分は果物にしよう。	元気に1日をスタートするために朝食に果物を食べよう。
-----------------------------------	---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------



【ねらい】 果物の選び方・食べ方・料理方法についての知識を広めること。  
 果物の旬を楽しむ。おいしく果物を食べるための知識をつける。表示から正しい情報を得る。安全性について正しい知識を得る。果物を料理にもっと使う。脂肪の多い食には果物をとる。加工品を上手に使う。果物のデザート・お菓子を楽しむ。



\*詳しくは、果物のある食生活推進全国協議会のホームページをご覧ください。  
<http://www.kudamono200.or.jp/>

# 果物パワーで元気になろう!



## 整腸作用のあるりんご

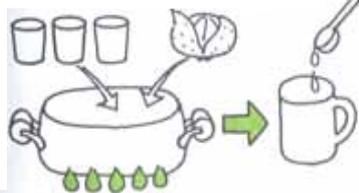
### 【りんごのハチミツ煮】

りんご1個の皮をむき、薄くイチヨウ切りにする。鍋の底に並べ、レーズンとシナモンパウダーを適量加え、またりんごを敷きつめる。これを繰り返し全部並び終わったら、少量のハチミツを注ぎ弱火で煮る。

## 風邪の症状にみかん汁

### 【咳をしずめ痰を切り発汗を促すみかん汁】

水 3カップ みかんの皮30g



乾燥させたミカンの皮(陳皮)を煎じて作る。

はちみつを加えると飲みやすくなる。

水量が2/3になるまで煎じる。

## びわの葉を使って

### 【びわ焼酎】

びわの葉の両面をふきん等を使ってよく洗う。葉を新聞紙にひろげ水分をとりよく乾かしてはさみで1cm角ぐらいの大きさにカットする。葉100gに対して35度の焼酎1.8ℓに漬ける。涼しいところで6ヶ月ほど置いておけば、びわ焼酎のできあがり。擦り傷・切り傷・捻挫・虫さされ・日焼け肌のほてりなどに効果がある。(石田仁美)

## のどの痛みにりんご湯

### 【しょうが入りりんご湯】

すりおろしたりんごに、しょうがのおろし汁とレモンの絞り汁各少量にはちみつを加えてひと煮立



## なしは咳の特効薬

### 【なしのコンポート】

なしの芯を除き、くり抜いた芯の部分に芯と同量の小麦粉、牛乳、はちみつを練ったものを詰め、十分に火が通るまでオープンで焼く。よく冷やしてから食べる。

# 食欲の秋にいかが?

## 栗ごはんと栗のデザート

### 《材料》(4人分)

栗 10個、米 2カップ、水 2.6カップ  
塩 小さじ2/3、酒 大さじ1、  
昆布 5cm角1枚

### 《作り方》

栗は熱い湯につけて皮をやわらかくし、鬼皮、渋皮をむき、すぐにたっぷりの水につける。水を替えながら4~5時間以上つけて渋を抜く。米はざるに入れて水につけ、やさしくかき混ぜて洗う。2~3回同じように洗いを切る。鍋に米、水、調味料と昆布、2つ割にした栗を入れて1時間吸水させる。強火にかけて、沸騰したら火を弱め15分炊く。最後にぱっと強火にして火を止め、10分蒸らす。

### 【栗の保存方法】

鬼皮、渋皮をむいた栗を適当な大きさに切って水洗い後、一回で食べる分量ずつビニールに入れて、冷凍保存できます。1年くらいOK!



### 《材料》(4人分)

栗の甘露煮 400g(別に飾り用少々)、  
牛乳・生クリーム 各150ml、粉砂糖 大さじ1、  
あんず(缶詰)1個、シナモン少々

### 《作り方》

栗の甘露煮は裏ごしし、牛乳と共に火にかけ、ペースト状に練り上げる。生クリームに粉砂糖を加えて軽く泡立て、シナモンを加えて十分に泡立てる。器に入れをのせ、あんずと栗の甘露煮を飾る。

\*生栗の場合は、ゆでたあと実を取り出し、牛乳で煮て裏ごしする。砂糖は好みで加えるとよい。

# ぴよんぴよん ～人形劇やペープサート、活動を始めて11年目！

こんにちは！淡路町のボランティアグループ“ぴよんぴよん”です。私たちの活動は、人形劇をはじめ、ペープサートや紙芝居、手話ソング、時には踊りや寸劇などにもおよびます。手づくりの指人形からはじめて早や11年目になります。メンバーは大人11名、ジュニア11名で活動しています。毎週水曜日を定期的な活動日として、依頼公演の日が近付くと、週に数回集まって練習しています。公演は、町内の保育所や幼稚園、子育てセンターや乳幼児の集いなどで行っています。また、高齢者の集いや老人ホームでも交流したり、町外の保育所や児童館にも出かけています。

手づくりの人形で上演中



老人ホームや子育てセンターで

たくさん子どもたちや高齢者の方々と共に楽しい時間を持てることを喜び、感謝しています。練習や本番の日程を組むのが大変ですが、今後も出来るだけ、たとえ少人数でもやりこなせるよう、生涯学習として新たな目標を持ってがんばっていかようと考えています。

\*連絡先：

代表 東根佳子 0799-72-2221

(取材：西浜益代)

# ちよいワザ おおワザ おもしろワザ名人 を紹介しま～す！

このコーナーでは、ちょっとしたワザや大ワザ、おもしろワザをもつボランティアの方を紹介します。「おもしろワザを教えてください！」という方は淡路生活創造情報ブラザ担当までご連絡ください。

見る人に楽しんでもらえるのが一番の喜びです。



現在、三味線と皿回しにも挑戦中！

いまわかちよみ  
応援隊3年生の今若千代美さんはいつも元気一杯。応援隊以外にも朗読や人形劇などのボランティア活動にも熱心です。

そんな今若さんの趣味と特技は、南京玉すだれの実演と指導です。「昔懐かしい大道芸の花形・・・」という口上どおり、どこに行っても、高齢者の方々に懐かしんでもらったり、初めて玉すだれを見る子どもたちにも大喜びされています。今若さんが玉すだれに魅了されたのは、ボランティアグループ「すこやか」の仲間と大阪まで講習会に通ったことがきっかけです。忙しい家事と育児の合間を縫って習った芸を、多くの人に楽しんでもらいたいと、依頼があれば「すこやか」の仲間や「あわじ親子ネットワーク(ぼんぼこ)」といっしょに上演に出かけています。

10月15日(金) 県立淡路文化会館で開催の「淡路ちっこフェスティバル」で玉すだれの上演を予定しています。ぜひ見に来てくださいな。