

南稻苑ビュック

有限会社 南稻苑開発社
山形県上市市高野字薄沢3
電話 023-679-2321
FAX 023-672-3723
発行責任者 齋藤 貢

お彼岸が過ぎて

庭梅の蕾が膨らみ、弥生の季節に名残り雪はなるものが、温った雪と風で見舞ってくれた。
ガンゴを食へたお彼岸のお彼岸は風に乗って何処へ行かれたらう。
花燃ゆ月の積雪は九センチもあっても午後からは太陽が顔を出しほとんどの雪は消えた。



すっかり雪の無くなった「木ニ店」

仏壇には子孫達が健康と幸せの報告と祈りにお供物を持って訪れた物でいっぱいになっている。
花は咲く、花は咲く、いつか生まれる君のために、いつか恋する君のために... もう直ぎ、癒しをもらえぬ、あのピンク色した愛らしい花が咲いてくれる。
畑の残雪に夕ヌキらしき足跡がある。川の氷は雪溶けで増水し勢いづいて走っている。
「暑さ寒さも彼岸まで」とは良く言ったもの。ニンニク、タマネギの芽も顔を出した。長い尚雪の下でこの日を待っていたかの様に、ニンニクの息づかいが聞こえ始めた。今年も微生物と太陽の畑で体を動かそう。有機物質を餌にする有用微生物群(EM)による完全食物栽培の物を「木ニ店」のお客様にも食してもらいたいから、今春も楽しく忙しい日々でありますように。
平成27年3月25日記サイトウ
日本のそばは木ニ野菜料理もお楽しみに

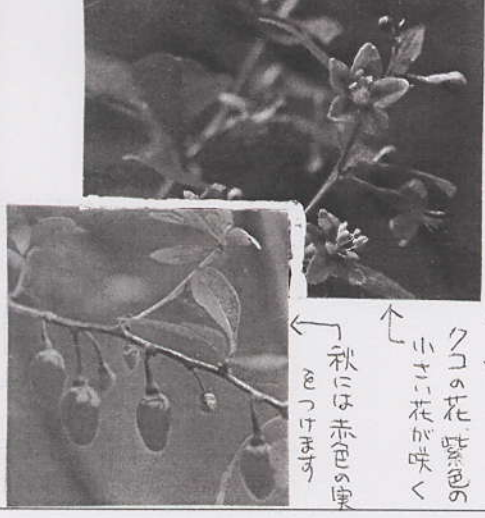
認知症は改善される 飲食を通して

最近認知症に関する番組や新聞、雑誌の記事が多くなったように思えます。
認知症は加齢による物忘れとは違いうらしく何が原因なのか、脳の細胞の働きが悪くなるって判断力障害が起ころうとします。特にアルツハイマー型認知症が多くその対処法は中々難しいと言います。それで私なりに死体の防止策としてどんな食事を摂ればいいのかを調べてみました。
アボガド、エビ、クルミ、イセエビ、タマゴ、納豆、ミソ、ネギ、胚芽精米、ピーナッツ、マッシュルーム、レバー、タヒレ肉、クコ(全草)、高麗人参、ココナツ油等十五種あった。
クコ(枸杞)の活用方法
クコ(酒) ホワイトリカー 1.8ℓ
氷砂糖 400g
クコの実 150g
広ロビンを使い冷暗所に保存し約一年で出来あがり。好みに合わせて飲みます
(クコ茶)
葉を洗って水を切り蒸し器で三分

蔵王エコーライン

4月24日(金)開通

昨年十一月から冬季閉鎖だった蔵王エコーラインがいよいよ開通となります。里の方は雪もなつかしく思える頃では、どうぞお天気の良い時お出かけにならうとさせていただきます。



蒸し冷して細かく刻みしぼる。このアク除き後乾燥させる(晴天日に一日で乾燥すること)あとはお茶の要領で飲む
クコの花は紫色の小さい花が咲く
秋には赤色の実を収穫します
他ササの葉で(ゴマ和えも)良い
若葉(五ヶ月頃)を塩茹でして細かく刻んだものを炊きたてのご飯に混ぜる。

ガーデン日記

2月19日(木) 雪 旧暦の元旦

いつもの年と同じく旧の元旦は雪が降るものだ。朝6時15分に起きたら30cmも積もっていた。道路と駐車場をキカイで除雪した。

2月24日(火) 晴

鉢植えしてある青森ヒバの回りの雪。橋の上には氷ついた塊をツルハシで割り、川へ捨てる。

昨年求めた木に成るイチゴの鉢物にビニール袋をかける。

3月6日(金) 曇り時々晴

ストーブ用の薪を割る。一輪車3台分を屋根下へ積む。どういふ訳か、今日は疲れ方が中広い。腰や腕、首が痛い。

午後は腸の若返りについての書を読む。腸の若返りは腹7分目に食べ、食べ過ぎずお酒の量を減らす。腸が元気になれば脳が若返る。いつまでもボケない、疲れしない。

3月10日(火)

野菜類の種蒔きや幼苗を育てるビニールハウスを作りた。まだ雪多い庭を回り設置場所の構想と練る。

身体を暖める為、ストーブの側に座り、ベラルーシー共和国のチェルノブイリ放射能事故で苦しんでいる子供達を日本で改善して送り返す放射能対策Bookを再度読んで見た。11日で東日本大震災丸4年となる。酸欠老化から救ってあげたい。

3月24日(火) 雪のち晴れたり曇ったり

今朝庭の山桜に雪の花が咲いた。とてもきれいに見えるが外は大寒が戻ったように寒い。

いつ植えようかと90株のビオラは雪をかまわってじっとしているしかない。でも池の鯉たちは泳ぎ始まった。餌を少な与えてみた。寄って来て食べている。やはり春なんだ。



定植を待つ「ビオラ」

コシヤクの話 (山菜)

少し温気のある所に生育する多年草。

葉が人参の葉に似ていることから、「ヤマニンジン」、セリの香りがすることから「コマセリ」とも呼ばれています。

若葉を天ぷらに、また茹でて少し水にさらしてからおひたし、ゴマ和えなどもおいしいです。独特の香りが春を感じさせてくれます。

また、茎が伸びてくると、やわらかい箇所を茹でて、少し水にさらしてから火々の煮しめ。これもまたウマイです。

当店木こりでは葉の天ぷら、茎は山菜煮としてメニューに加えています。茎はたくさん収穫し塩漬けしておきます。その都度塩ぬきして山菜そばの具や山菜煮としてお出ししています。

茎の食べ頃は、例年だと4月下旬頃です。

どうぞ ご来店ください。旬の味をお楽しみください。



ぐんぐん大きくなる「コシヤク」

文治郎ご膳 ¥1650-



「文治郎とは、大正から昭和初めに活躍した上山市堀切出身(木こり店から2分~3分の所)の力士「出羽ヶ嶽文治郎」歌人齋藤茂吉とは、東京の齋藤紀一に同じく養子として迎えられていることから、兄弟分としてつき合ひがあったらしい。茂吉の歌に、

「巡業に来ゆる 出羽ヶ嶽 我が家を千ヤンポン食いぬ 不足も言わぬ」というのがあります。今の文治郎も食べたであろう、地元の食材にこだわり使った料理です。

- 季節の山菜煮
- 野草の天ぷら
- 干し物煮 (ひんげ干しとか)
- 王のご飯
- 10唐りそば
- 漬物・他

そばと山野草料理 木こり

(有) 南稲苑開発社
〒999-3115
山形県上山市高野字薄沢3
TEL 023-679-2321
FAX 023-672-3723
毎週水日曜 定休日

<http://www.kikorisoba.co.jp/>

