



秋も深まりました。師走を迎える12月、美味しい料理と美酒でくつろぎませんか？

「にんじんさんで会いましょう」 12月4日(金)



国分寺の駅通り商店街の一角に瀟洒なたたずまいの居酒屋さんがあります。開店してもう十四年、すっかり町の風景に溶け込んだお店は、常連さんも増えライブ演奏なども催される素敵なお店になりました。

店主長野喜代子さんが体質改善のため全有連の野菜を取り始めたのがきっかけで、全有連とももう二十年以上のお付き合い。今もお店で使う野菜は全有連の野菜です。このお店で開かれる全有連主催「おしゃべり会」も、お店の歩みと共に回を重ねました。

その始まりは十八年前、国分寺を会場に開かれていた対話集会の懇親会を喜代子さんが自宅で開いてくれたことが縁となりました。

自宅で料理教室を開いていた長野さんがぜひと呼んで下さったお宅に皆でお邪魔し、美

しい器に盛られた手料理の数々を堪能しました。今でもその時の感動とお料理の数々を鮮明に思い出すことができます。忘れられない時間でした。

その時喜代子さんが打ち明けてくれた「手料理のお店を開く」は、数年後実現し毎年全有連の締めくくりに繋がっています。

今年は熊本のみかん農家、中本さんの援農も兼ねての「みかんちぎりの旅」と合わせて12月4日～7日までラストイベントの予定を組みました。



昨年の「おしゃべり会」食の問題から保育、福祉まで。多方面のお話しが…。



一昨年は生産者の坂下さんご夫妻も参加され、皆で耳を傾けました。

にんじんさんで会いましょう

日時:12月4日(金)  
午後6時～

参加費:3,000円

詳しくはチラシご参照ください。

こちらから画像をご覧になれます。



今週の生産者ひとこと

全国の生産者の心意気届けます。



里芋\*武田さん

この里芋は種芋を更新しながら守り続けられている「小姫」。舌でも押しつぶせるほどのやわらかさ。他では手に入らない在来種です。



白菜他\*高橋さん

霜が降りて野菜が一段とおいしくなってきました。週末に雨が続き、この雨で野菜がぐぐんと成長。みずみずしくやわらかい白菜です。



果樹だより

今年のふじりんごはきゅっとしまった中サイズが主力。今はパリッと食感が自慢。硬いのが苦手な方はいつもより薄くスライスしてみてください。



稲作だより

新米のお味はいかがですか。新米でも水加減は目盛り通りが一番です。精米機の点検・調整も同時進行させて、よりよい精米を目指しています。

春菊は栄養抜群。



11月12日、山形に初霜が降りました。秋晴れが続くなか、遠くに眺める月山は冠雪し存在感を増し、近くの山々は赤々として、路地の雑草までも葉や茎を赤くし冬に備えています。銀世界に塗りかえられる前に「色彩」を楽しませてくれているようです。

冬に近づくと一段とおいしくなるのは露地野菜。今お届けしている高橋さん(村山市)の「春菊」もその一つ。やわらかく、クセがないのでサラダにしても食べられるほど。春菊は栄養価の高い野菜で、ガンを抑える作用があるといわれるβカロチンが豊富です。βカロチンは体内でビタミンAに変わり、視力の維持、粘膜、皮膚、髪、喉、肺などを健康に保つ効果もあるそうです。さらには、カルシウムや鉄分、マグネシウムも豊富。春菊100gで、ビタミンAは1日の必要量、カルシウムは1/3も含まれています。茹でるならさっとゆがく程度にして栄養を残したままお召し上がりください。また、咳や痰には、春菊を煎じて飲むとよいと云われていて、これからの季節にピッタリとあった野菜なのです・・・と、いろいろありますが、春菊を咀嚼しているときに鼻腔から抜ける香りは体が浄化されていくようで、心を穏やかにしてくれます。ここに一番の魅力を感じます。(佐藤)



お便りコーナー

送って頂いた菊の香りに昔よく行った菊人形を思い出し、懐かしくなりました。もってのほかの菊酒、楽しみです。おまけで送って下さった黄色い菊もおひたしにして頂きました。ありがとうございました。(藤本さん)

野菜料理メモが助かります。TPPの記事も有り難いです。(柏市 沼山さん)

中本さんがご高齢で「みかん」生産が出来なくなりそうのニュース、残念です。おいしいみかんの継続を希望していますが…！(港区 皆川さん)



シルバーベルのご案内

外見からは想像できない爽やかで高貴な香り、なめらかな舌触り、上品で濃厚な甘味とそれを際立たせる酸味を持つ極上果実です。12月に食べごろを迎える旬の果実ですので、お歳暮などのギフト、クリスマス、年始のご挨拶用としても大変喜ばれております。お届けは12月上旬より。

・3kg/9玉前後 2,870円 ・5kg/12玉前後 4,200円  
普通便発送/送料別



全有連スタッフのつぶやき

『野菜』  
朝晩めっきり寒くなり、特に季節の変わり目は体調も崩しがちです。こんな時こそビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な「野菜」の力で免疫力もアップ。色々な野菜を毎日の食事にバランス良く取り入れて、心も体も元気で健康でありたいなと思っています。(出荷・瀬野)

『さつまいも』  
「いっばい掘ってきた」と父が持ってきたさつまいもを見てビックリ！重さが5キロはありそうな立派なもの。こんな大きなさつまいもは見たことがありません。1本を蒸かしたり、天ぷらにしたり、ご飯にしたり、いろいろなメニューで楽しめそうです。(追加・花輪)

『いよいよ始まる離乳食』  
間もなく6か月になる息子の離乳食が始まります。食卓を囲む私たちを見て口をモグモグさせる仕草に、おもわずこちらもにつこり新米で炊いた10倍がゆから始めようと思えます。最初のひとさじはどんな表情を見せてくれるのかなあ、今から楽しみです。(仕入・押野)