



三枝子のキッチンだよ 食はなんといっても材料吟味から

長塩三枝子

10月に入っても昼間は30度前後の気温が続いていますが、朝晩の冷え込みは夏野菜にとっては厳しいのか、キュウリ・トマトは完全に枯れて、ナス・ピーマン・オクラが僅かに収穫できるだけになりました。草退治もそろそろ必要がなくなるので、これからは主に台所での作業が多くなります。からだも温かいものを求めています。

コンニャク

例えば、コンニャク作り。コンニャク芋の小さいものを畑の隅に植えて置き、草が茂ってきたら抜いてやる。地上部が枯れたら収穫するだけの、完全無農薬・無肥料栽培のコンニャク芋をつかっています。作り方は簡単なので、紹介します。

コンニャク芋は灰汁が強いので、必ずゴム手袋をして作業をします。

泥を落として皮をむいた芋を細かく切り、分量の水と一緒にミキサーにかけたら、鍋に移して煮る。よく混ぜながら15分くらい煮ていると重たく感じるようになるので火を止め、お湯で溶いた炭酸ナトリウム（薬局で手に入る）を入れ素早にかき混ぜる。固まってきたら形を整え、そのまま1時間おく。冷めたらいくつかに切って、水を多めに入れて20分湯がく。

小さく切ってもう一度湯がくと刺身コンニャクとして食べられます。

手打ちうどん

これから寒い冬にあったかい汁で食べたい手打ちうどん。こちら作り方は簡単。粉と塩を入れてぬるま湯で捏ねるだけ。捏ねたり寝かせたりで麺のかたさが違うので、自分の好みに合ったものを作れるのが手作りの良いところ。ですが、今のところ出来てみなければ分からないような腕前なので、まだまだ修行中であります。

うどんの場合、隣の畑に行って収穫したばかりの野菜を、てんぷらにして添えます。汁は手抜きして麺つゆを利用しますが、煮干しでだしを取った汁で薄めるようにしています。

なんといっても材料吟味

手作りの際、気を付けているのはどんな材料を使っているかです。

コンニャク芋は病気に弱いので、広い土地で大量に作るには、土壌消毒や薬剤散布は欠かせないと聞いています。健康食品と呼ばれているコンニャクは確かに体にいい働きをしますが、どのような育ち方をしているか知っておく必要はあるでしょう。

うどん粉については、作っていないので買っていますが、なるべく地元産の挽き立ての粉を選びます。大メーカーの広く売られている物と違って消費期限は短いけれど、茹でたときの麺の艶が違います。

材料表示を見てください

手作りしていると自然と、食への関心が高まってきます。肉は国産の物を選びますし、調味料も自然由来であるか確かめています。それが国産か輸入品かも気にする必要があります。美味しいもの、体にいいものを作ろうとすると、現在抱えている日本の食糧問題まで関心が向くようになってきて、みんなもっと関心を持ちましょうよと訴えたくになります。商品になって売られている食品の材料表示を見てください。きっと驚きますよ！

一例ですが、わが家にあった和風調味料の顆粒だしの原材料名は（使用されている原材料の多いものから表示されます。）

- ・乳糖（アメリカ製造）・食塩・焼きトビウオ粉末・粉末しょうゆ・砂糖・たん白加水分解物・酵母エキス
- ・調味料（アミノ酸等）

でした。「アメリカ製造の乳糖」と書いているのは良心的な方です。食品購入の際はぜひ、材料表示に目を通してみてください。

