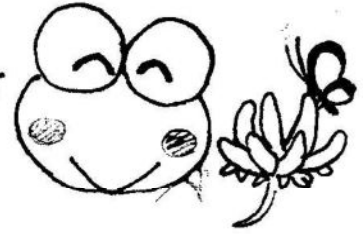


ケロケロ通信

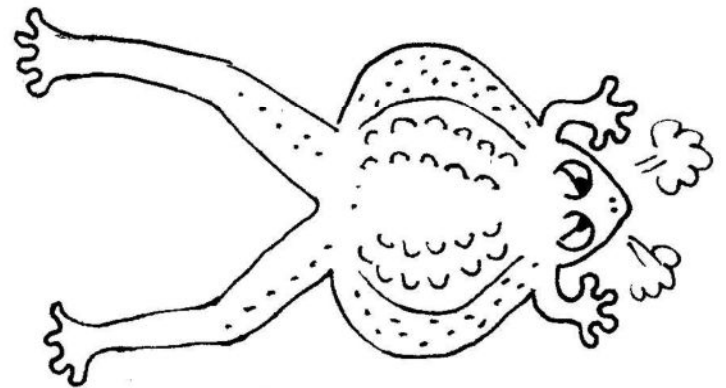
第9号



がまがエル

去年の夏、うちにかまがエルが出てきました。それが、10日くらい前に井戸端に、また姿を現しました。子どものにきりこぶしくらいの大きさで、すんぐりとした形で、背中にイボイボがあるやつです。去年、お父さんは生まれて初めて本物のがまがエルを見たそうです。この辺では、もう絶滅したとばかり思っていたのでとてもよろこんでいました。

のそり のそり歩くがまがエルを
櫛の先でちょんちょんとフツフツ
みたら、う〜んと力を入れて、
体をふくらませて、カキカキに
カンバっちゃった。おもしろかったけど、かまくんごめんネ!



竹の子

あれから2週間くらいたって、今度はお父さんと竹の子ほりに行きました。だいぶ大きくなっているのがたくさんあったけど、おいそうなのは、ほとんどイノシシがほって食べていました。それからずっと雨がふっていたので、また昨日行ってみると、30cmくらい土から出ていました。食べるともう、竹のなりかけで、少し固くてあんまりおいしいのが食べられませんでした。お父さんが、今

◀度おいし〜いのを取って来てくれるとっていたので、とても楽しみにしています。

お母さんのコーナー

味噌作り

先日、我家では一年分のお味噌をつきました。

お味噌作りの第一歩は、コウジ作りから始まります。

うちでは、クズ米は使わずに、いいお米でコウジを作ります。

コウジ作りのポイントは温度管理です。数年前から、おぼあちゃんに代わり、主人が作るようになったから、とてもしっかりした。

良いコウジができるようになりました。（このコウジを少し使って甘酒を作りますと、とても甘い甘酒ができます。）

お味噌に混ぜる塩も、普通の化学塩（食塩）は使わずに、ちょっとこだわって自然塩を使っています。

ここでちょっと、市販の味噌について、東城百合子先生の「手作り食品」の本の中に、怖い話がありましたので、参考までに書いておきます。



—まず大豆カスをふやかして、次亜硫酸ソーダで漂白し、これにコウジカビを加えて発酵させ、化学塩を加えて、たくさんの添加物を加えて出来上げです。さて、どの位入れるかというと、科学技術庁の調査によると、アミノ酸バリン、Lフェニールアラニン、DLアラニン、Lグルタミン酸ソーダ、ビタミンのリボフラビン、

パントテン酸カルシウム、ジベンゾイルチアミン、チアミン塩酸塩、チアミン硝酸塩、炭酸カルシウム、コハク酸、乳酸など 中略 これだけでなく、漂白剤の次亜硫酸ソーダ、亜硫酸水素ナトリウム、亜硫酸ナトリウム、蛋白凝固剤メタリン酸ソーダと、防腐剤のソルビン酸と、ソルビン酸カリ、等が添加剤として入っています。そして、人工甘味剤で甘味をつけ、タール色素(石炭で作る)で色を調節し、色があせるのを防ぐために、更に塩化アルミニウムを混入するという、実に手のこんだものです。

体にいいはずの毎日の味噌汁が、これでは恐ろしいばかりです。味噌も、しょうゆも、漬け物も、その他、マーケットに並べられた食品の多くが、こんな具合だから、ガンや成人病など、いろいろな病気が増えてくるのは、当り前の事とうなずけると思います。こんな事を知ると、手作りという事になりますね。



お父さんの伝言板

特別栽培米の予定届を食糧事務所に提出します。昨年と家族構成や買い上げ数量に変動がある人は、5月の配達の際に、①住所、②電話番号、③家族全員の名前、④毎月の予定数量(平均ですので端数がついてかまいません。)を書いて渡して下さい。

宅配便の方は、今月の振込み用紙の通信欄に書き込んで下さい。