

ま
ま
め
で

い
い
じ
や
な
い
か

年始め、「まめ(まじめ・健康)に
暮らせるように」と豆をいただきます。
でも、普段は忙しい毎日を過ごしていませんか？
忙しくもまめに暮らしている、
大豆の生産者・平譯優^{ひらわけまさる}さんを訪ねました。



「自然が「味」」

大豆生産者・平譯優さん

ずっとまめにやってきました。

北の大地で自然乾燥させた完熟大豆

畑の土から栄養をしっかりと吸収。うまみが濃い完熟大豆

一面に畑が広がる北海道十勝平野で、35年以上農薬や化学肥料を使わず大豆や野菜を育ててきたのは、平譚優さん。味噌作り用大豆でもおなじみの生産者です。今季は6月の多雨、10月の台風で「豆や野菜を思うと心が痛んだ」と言います。そのような状況でも、平譚さんのおいしい大豆作りの姿勢は変わらず、「まめ」にあります。一般的には、大豆の水分がまだ20%

25%もある早い時期に収穫することがしばしば。平譚さんは、土から栄養をしっかりと吸収させてうまみを蓄積させるため、極力長く畑に豆をならせておく、大豆の水分が15%になるまでじっくり待ちます。収穫は、毎日天気を見計らいながら、完熟状態を見極めて行きます。

北風による自然乾燥で豆の風味が違います

収穫した大豆の乾燥も、平譚さんは昔ながらの「にお積み」で自然乾燥を

続けています。「にお積み」とは枝ごと畑に積み上げて置き、北風でじっくりと乾かす方法。「早く大量にできる機械乾燥もあるけど、やっぱり自然乾燥大豆の香りとうまみが出るから。今季は風が控えめだったから少し長めに乾かしたんだ」と平譚さん。炊き上げたときのいい香りとふくよかなうまみは、自然と呼吸を合わせた「まめ」なお付き合いから生まれています。「冷たい風が吹くほどうれしくなるね」。「まめ」を楽しむ平譚さんの大豆、じっくり味わってみてください。



昔ながらの「にお積み」(写真右中)で自然乾燥させた後の、選別作業も大変。寒くて指が動かなくなるときもあるそうです。それでも、「大豆、良かったよ」という声が消費者から届くとうれししいし、ありがたい!とにっこりする平譚さん。自然にも人にもまっすぐに向き合っています。



これさえ覚えておけば「まめ」に食べられる!
ストックゆで大豆

1 戻す

大豆を約4倍量の水に、一晚(6時間以上)浸けておきます。しわがなくふくらしたらOK。お急ぎの場合、熱湯を使うと約2時間で戻ります。



2 ゆでる

戻した大豆を浸けていた水と緒に圧力鍋に入れ、強火にかけて沸騰させます。圧がかかったら約5分加熱して火を止めます。圧が自然と下がったらふたを開け、豆を指ではさんでつぶれるくらいならゆで上がり。



3 冷凍保存

水を切り、小分けにして冷凍庫へ。約1カ月保存でき、使いたいときにすぐに使えます。加熱しない料理の場合、熱湯でさっとゆでると冷凍特有のにおいが和らぎます。煮物の他、スープやサラダなどにもどうぞ。



大豆から見る遺伝子組み換え

豆腐、油揚げ、納豆、醤油、味噌、枝豆、もやし、油……。さまざまな形で私たちの食を支えている大豆が、実は、大変な状況に立たされていることを知っていますか? 日本の大豆の自給率は7%(2014年)で、需要量のほとんどを輸入大豆に頼っています。主な輸入国はアメリカを筆頭に、ブラジルやカナダ、中国などです。懸念すべきポイントは、遺伝子組み換え作物の最大作付国がアメリカで

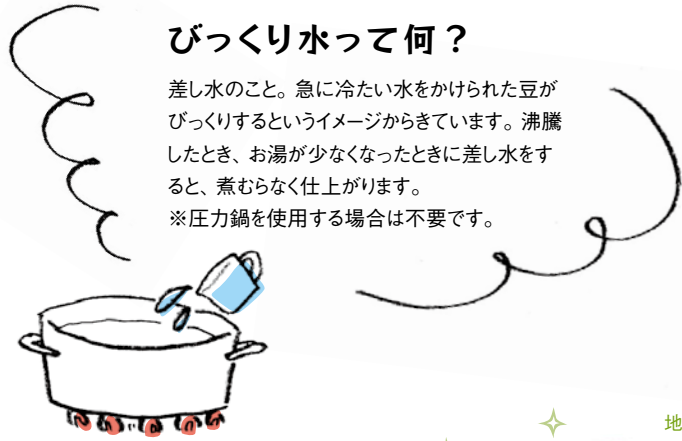
あるということ。遺伝子組み換え作物は、人や環境に対して安全かどうかが明確ではありません。私たちは、そんな遺伝子組み換えの大豆を口にしている可能性があるのです。年々、世界的に生産量が増加している遺伝子組み換え作物。非遺伝子組み換えの国産大豆を常に選ぶことが、安心・安全な暮らしにつながります。



※数値は農林水産省データ

日々多くの大豆食品に囲まれているが、国内で栽培されている大豆は希少な存在。

THE // 知識 豆 知 識 知っておくと役に立つ

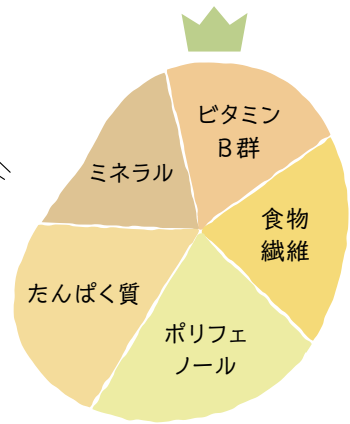


びっくり水って何？

差し水のこと。急に冷たい水をかけられた豆がびっくりするというイメージからきています。沸騰したとき、お湯が少なくなったときに差し水をする、煮むらなく仕上がります。
※圧力鍋を使用する場合は不要です。

すごい！
豆は栄養の宝庫

たんぱく質やビタミンB群、ミネラルのほか、食物繊維やポリフェノールなど最近注目されている機能性成分も豊富です。さまざまなかたちで、普段の食卓にまめに取り入れましょう。



馬の鞍似です
鞍掛豆



地元北海道の人気者
栗いんげん豆



花はきれいな赤色
花豆



大地を守る会
農産チーム
豆担当
佐々木克哉

小豆も忘れずにね

小豆というと、餡または特別な日のものというイメージ。でも実は、スープやサラダ、煮込み料理などでもおいしいです。「ストックゆで小豆」にしておき、普段の料理に、ぜひ活用してみてください。



おしゃれな
豆を発見

縞や斑点、茶や紫……。普段見慣れないこのおしゃれな豆は、在来種の豆。農家が自家用として数十年にわたり代々作り継いでいます。風土に根差し、見た目も味も個性豊かです。

DAICHI.
TABLE
豆

大地を守る会の
素材を使った
シンプルレシピ

豆の甘みを
引き立てる味付けで

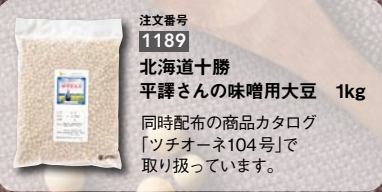
たっぷり野菜で
こころもほっこり

HOW TO COOK
野菜と大豆の具だくさんスープ

トマト、鶏肉、玉ねぎ、セロリ、人参は1cm角に切り、にんにくはみじん切りにしておく。鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏肉、玉ねぎ、セロリ、人参の順に炒め、ゆでた大豆、お湯とスープの素を入れる。塩、こしょうをして、野菜がやわらかくなるまで煮て、最後にトマトを加え、2~3分煮ればでき上がり。

HOW TO COOK
小豆の和風チリコンカン

玉ねぎ、トマトは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにしておく。鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。合挽肉を入れ、七味唐辛子、塩、ウスターソース、醤油を加えてさらに炒める。ゆでた小豆、トマト、和風だしを加え、弱火で15~20分煮込めばでき上がり。



注文番号
1189
北海道十勝
平譚さんの味噌用大豆 1kg
同時配布の商品カタログ
「ツチオーネ104号」で
取り扱っています。

大地宅配
定期会員限定

1 食材まるごと使いきり料理講座

捨てない調理と地球にやさしい後片付け

野菜の皮や切れ端をおいしく有効利用する料理講座です。玉ねぎの皮の粉末だしや里芋の皮の炒め物など、捨てていたものがおいしく大変身！大地を守る会の食材だからできる使いきり料理です。デモンストレーション形式で、試食を用意しています。エコな後片付けもご紹介します。



前回は時短省エネレシピがテーマでした

2017.2.16(木)
10:30 - 14:00

●会場…川崎市高津市民館(ノクティ2 11階) 料理室(川崎市高津区) ※JR南武線「武蔵溝ノ口駅」北口、東急田園都市線「溝の口駅」東口より徒歩2分 ●駐車場…あり(有料) ●講師…料理家・山本たか子さん ●参加費…大人(中学生以上)1,000円 ●定員…20名 ●申込締切…2月3日(金) ●お問合せ…CSR推進部 ●主催…大地を守るエコ研究所(上田)

2 搾りたて！オリジナル純米酒

「種蒔人」を味わう会 大和川酒造店交流会

大地を守る会のオリジナル純米酒「種蒔人」の新酒お披露目会です。蔵の見学や樽から搾ったお酒の試飲、夜には生産者の皆さんを囲んで交流会も行います。年に一度顔を合わせて新酒と郷土料理を味わうこの機会は、「種蒔人」に関わる人たちの



搾りたての新酒をいただきます

心意気に心打たれるひとときとなることでしょう。

2017.2.11(土・祝)・2.12(日)

●訪問先…大和川酒造店(福島県喜多方市寺町) ※JR磐越西線「喜多方駅」集合・解散です。 ●駐車場…あり(無料) ●参加費…大人(20歳以上)18,000円、子ども(中学生以上)12,000円、4歳以上小学生以下8,500円、3歳以下2,500円(ふとん付) ●定員…20名 ●申込締切…1月20日(金) ●お問合せ…CSR推進部 ●イベント主催…米プロジェクト21(河野) ※喜多方駅までの往復交通機関は各自でご手配ください。 ※参加費には交流会費、1泊朝食付きの宿泊代を含みます。 ※受注型企画旅行 ※企画:米プロジェクト21、実施:(株)大地を守る会(バグーストラベル)(千葉県知事登録旅行業第3-940号)

はみだし情報

他団体イベント情報「地球のケア・テイカー」2017.1.21(土)・1.22(日)、集合解散JR中央本線「日野春駅」。自然のケア・テイカー(世話人)として、森、水の流れ、空気の流れを整える手入れをすることで自然を助ける技術と心を学ぶ講座。森の手入れをしていくつもりが、気がつくといつ自分の心がお手入れされていくと気づく。2日間。●主催「NPO法人アースマンシップ」http://www.earthmanship.com/ ●お問い合せ・お申込みTel 0422-20-8393 info@earthmanship.com

大地宅配オーガニックフェスタ

今年のテーマは「マルシェ甲子園2017」

詳しくはWEBで



今年もやってきました、「大地宅配オーガニックフェスタ」！今年のテーマは「マルシェ甲子園2017」。人気のマルシェを拡大し、オーガニックのヒーローとも呼ぶべき大地宅配の生産者が全国から大集結します！子どもも大人も楽しめるスタンプラリーや縁日、カフェやトークショーなど他企画も盛りだくさん。体にも環境にもやさしい食材はもちろん、暮らしのヒントやオーガニックを支える人たちとも出会えます。買って、食べて、出会いを楽しむ一日を過ごしましょう。

2017.3.5(日)
10:00 - 19:30
(17:00 - 19:00 交流パーティー)

●会場…東京交通会館 ※JR山手線・京浜東北線「有楽町駅」京橋口・中央口より徒歩1分、東京メトロ有楽町線「有楽町駅」D8出口より徒歩1分 ●駐車場…なし ●参加費…入場無料(交流パーティーは有料です) ●お問合せ…CSR推進部 ※このイベントの詳細や最新情報は、ホームページやFacebookなどで配信します。 ※事前申し込みが必要な企画もあります。詳細は1月30日週配布の特別号をご覧ください。 ※エコバッグのご持参大歓迎です。



2015年のオーガニックフェスタの様子

だいち交流会

より近い距離で「顔の見える関係」を楽しんで

詳しくはWEBで



「大地宅配オーガニックフェスタ」と同時期に毎年開催している「だいち交流会」。つくる人、食べる人、はこぶ人が、複数の会場で少人数で集まり、より近い距離で交流できます。企画・運営には大地を守る会の社員だけでなく、消費者の皆さんも参加しています。立場を超えたアットホームな雰囲気のなかで、おしゃべりを楽しみましょう。今年は5会場での開催です。おうちに近い会場でもよし、興味のあるテーマの会場でもよし。「顔の見える関係」をぜひ実感してください。 ※事前申し込みとなります。詳細・お申込は、1月30日週配布の特別号およびホームページ「イベント情報」をご覧ください。

2017.3.4(土)
(会場により時間・場所・内容が異なります)

- ①横浜会場 13:00-16:30
会場:横浜市開港記念会館(みなとみらい線「日本大通り駅」)
テーマ:会って、話して、楽しんでみませんか?(仮)
- ②神保町会場 12:30-16:00
会場:EDITORY神保町(東京メトロ半蔵門線「神保町駅」)
テーマ:今年も、会ってみませんか?(仮)
- ③水天宮会場 14:00-18:30(仮)
会場:遠忠商店(東京メトロ半蔵門線「水天宮前駅」、日比谷線「人形町駅」)
テーマ:東京湾ほど魅力的な海はない!(仮)
- ④海浜幕張会場 14:00-16:00
会場:大地を守る会本社(JR京葉線「海浜幕張駅」)
テーマ:わたしたちができること～福島・熊本・岩手の自然災害から学ぶ(仮)
- ⑤六本木会場 14:00-16:00
会場:大地を守る会六本木事務所(東京メトロ日比谷線・都営大江戸線「六本木駅」)
テーマ:食と暮らしのこと。世界に広がる危機と希望(仮)



港北大地サークル主催ではおなじみ「子ども感謝状」



神保町会場: 割烹着の会主催では愛情のこもった手作り料理がふるまわれます

3 身体の内側からきれいになるランチ体験会

毎週木曜日 12:00 - 15:00の間で2時間程度

大地宅配の食材を使った料理を、ケータリングでご自宅までお届け!

4 オーガニックパーティー

毎月 月曜日～金曜日 10:00 - 15:00の間で1～2時間

【1日1組限定】5,000円分の食材を無料で試食できます♪

詳細・お申込みはこちらから。

<http://www.daichi-m.co.jp/event/>



1月号 参加申し込み書

→ CSR推進部行

イベントNo	イベント名	交通手段(○をつけてください) 車 電車(バス)
名前	会員番号	TEL ()
参加人数	参加者全員の名前(お子さんは年齢・学年も)	
名		

※複数のイベントにお申し込みの場合は、「別紙」や「連絡便」などに必要事項をご明記いただき、ご提出ください。

