

南稲苑ビッグ

有限会社 南稲苑開発社

山形県上山市高野字薄沢3
電話 023-679-2321
FAX 023-672-3723

発行責任者 齋藤貞

昨今のお天気予報は

雨マーク

だから偶々の秋日和は全く忙しないのです。漬物の青菜を摘み、水洗いして、屋根の下に寄せた大豆の俵を落し、柿の渋抜き、なつはせの俵を挽き、ヒメグルミの実を河原で洗い、薬草鉢の移動から雪囲い等、よくも体が動くものだとひとり合点しています。

高嶺ヒビという珍種のそばは知人が畑に栽培したものを全部戴き刈り取りをして小屋に並べ、乾燥のつもりだが中々湿り気が取れない。この珍種そばの花は紅色に味もとてもよいです。唯、栽培技術もあろうが収量は日本そばよりかなり少く、収穫までには久しく日数が必要です。説明書によれば、これをそばに混ぜた場合、うどんのようにコシがあり本当に美味しいというが試食が楽しみです。

大豆やそばの加工食品レシピを見ながら類を歪めて夢を追っている夜長の季節です。



雨の合間にストーブ用の薪づくりも

味噌のお話

味噌が体によいわけ
「うかたま」季刊誌より抜粋

味噌は昔から単なる調味料ではなく、食べ物として解毒効果などの薬効が注目されてきました。江戸時代の本草書「本朝食鑑」でも



良質の大豆が穫れ室内乾燥している

「腹中を補い、気を益し、脾胃を調え、心腎を滋し、吐き止め、瀉を止め」と記され、「酒毒および鳥獣魚菌の毒を解毒する」という記述もあります。

また味噌をはじめ発酵食品には放射線物質の除去作用もあると言われ、その効果が改めて注目されています。

味噌とヨーグルト、発酵食品漬物、ヨーグルトとみそは同量で混ぜ合わせ。

人参大根セロリ、ピーマンと切ったものをポリ袋に入れ、みそヨーグルトを入れ。

袋の口を閉めて、少しもんでから冷蔵庫に入れると翌日から食べられる。

EM有用微生物群と有機質肥料を使って

お客様と自家用になる野菜類は微生物栽培です。熊さんも来ましたがEM活性液をうごと木酢液で防除されました。

南稲苑サイスタップ
ナンノウエン
フランスガモ
シロキ
チロヘ

大豆は肉類に劣らない 栄養食品

ダイズの効用

- 脳卒中を防止する
- 成人病にも若効が
- コレステロール低下作用がある
- 便秘を解消する
- 脂肪肝を防ぐ
- 鉄欠乏性貧血からまぬがれる
- 老化防止に役立つ
- 更年期障害に効果
- ガン予防に役立つ
- 肩こりに効力がある

ニンニク味噌

- ニンニクをすりおろす。
- フライパンに油大さじ①とニンニクを入れ火にかけて香りがくるまでゆっくり炒める
- 味噌百グラムを加えよく炒める
- 香ばしさが出たら、みりん大さじ②を加え炒める。
- 好む粉唐辛子を少々加える。

ガーデン日記

11月21日(木) くもりのち晴

霜で道路も野原も白くなり冷えがきびしい。朝6時に妹宅へ行き大根10本とイチゴの束を拾ってきた。カチカチと冷たい風の中に長命の食べ物と言われる小さな粒を拾い集めた。効用は気管支ぜんそく、肺結核等青酸エステルが咳や痰を静め痰を取り除く効果があると聞いている。臭いはかなり気になるが、干しておけば大丈夫。

11月23日(金) 雨のちくもり

水中ポンプを点検し、春の稼働まで倉庫でお休ませた。

キャベツ、タマネギ、大葉ニラにEMホカシ、堆肥とEMセラミックスパウダーを施肥する。

冬の準備は畑作物だけではなく、建屋周りの片付け物も沢山あり、山かげに隠れる場を気にしながら毎日が忙しい。

11月30日(金) くもり

烏骨鶏や北内鶏は全部ハクビシンという毛物に喰われた。小屋が空いたので、そこを使って大豆の実落としをする...が乾燥が弱いため中々落ちない。ボウシをかぶり口にマスクをし、手袋をかせ、角材に枝を打ちつけるのだが、豆より枝折れが早い。でも下に貯った豆は肌色良く可愛い坊主達だ。

12月2日(日) くもり時々晴

アスファルトにうっすら雪が積って見える。白輝(畑田)の運動に朝6時に歩き始めた。大がいに方向を変えたため、路上で転んでしまった。大は、何事かと眺めていた。軽トラと軽ワゴンのタイヤ交換した。

木こりのお母さん達の 心のこもった あったか手作りメニュー

かいもち三昧

(そばもち)

980円 (冬限定メニュー)



かいもち鍋・かいもち天ぷら、フライ・そば粉入りがんも、そば粉焼き(お好み焼き風)・そばもちぜんざい・漬物

地元産野菜を使ったかいもちメニューです。愛情たっぷりの手作り料理を食べてみてください。

12月15日より暫めます



年越そば

辰から

巳へ

品名	単価	数量	金額
手打 10割そば	4人分 箱入れ つゆ付 1箱 2,420円		
5割そば	4人分 箱入れ つゆ付 1箱 2,000円		
ちり麺	生わかめ入り 1食 210円		
みどり麺	そば若葉入り 1食 210円		
うどん	1食 210円		
ダツタンそば	1食 420円		
そばつゆ	濃縮 180ml (つけ麺で5人分位) 1本 210円		
〃	ストレート500ml (つけ麺で7~8人分位) 1本 530円		
そばまんじゅう	ユリ横入2コ、小豆2コ 紅花1コ、ルチン1コ 計6個 1パック 1,060円		
そばせんべい	250g 1袋 1,050円		
〃	化粧袋入 95g 1袋 530円		
そば粉	500g 1袋 530円		
紅花入りそば茶	100g 1袋 370円		

お名前 様 合計 円

ご住所

電話番号

配達日 月 日 午前・午後

** 上山、山形市内配達致します(～31日)

** 地方発送承ります(最終発送日は12月29日です) お客様宅への配達には30日となります

そばと山野草料理 木こり

(有)南稻苑開発社

TEL 023-679-2321

FAX 023-672-3723

HPアドレス

http://www.kikorisoba.co.jp

e-mail

welcome@kikorisoba.co.jp

そばと山野草料理 木こり

(有)南稻苑開発社

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

〒999-3115

山形県上山市高野字薄沢3

TEL 023-679-2321

FAX 023-672-3723

毎週水曜 定休日



正月は3日より営業いたします。