

# 松カネマツ通信

R1.12月号

☆「お年取りオードブル」・「お正月の食卓団らん詰合せ」ご予約承ります☆



いよいよ2019年も残すところあと1ヶ月！毎年ご要望をいただいていた年越しオードブルを今年はおご予約にて承ります。信州の伝統野菜・「つぶつぶ」等の郷土料理を一年の感謝を込めて。また来年も実りある一年となりますよう幸せを願い、心を込めてお作りします。

ご予約締切日:12月20日(金)



ご発送も可!

「オードブル 10-12品入(4人前)」5,000円+税  
お渡し日:12/29(日)30(月)10:00-15:00迄

「食卓団らん詰合せ」約4人前×5パック 5,000円+税  
(お総菜の真空パック5種類の詰め合わせ 賞味期限1/4まで)  
お渡し日:12/26(木)~30(月)10:00-15:00迄 (冷凍保存可)

## 【ご支援・カンパのお礼と活動の一部ご報告】NAGANO農と食の会炊き出しチーム



11/2 毎年リンゴを沢山いただいている長野市穂保長沼のリンゴ農家さんのところへ、総勢10人で遠くは上田からも強力な助っ人の皆さんの力をお借りしてお手伝いに行ってきました。ご自宅とリンゴ畑が浸水してしまったとのこと。ご自宅の1階が床上1mの浸水で、現在は二階で生活しているそうです。家の中に大量に流れ込んでしまった泥出し作業は、小さなバケツにずっしりと重い泥を入れ、バケツル。若い男性陣にとっても大変な作業だったそうです。またりんご畑では、浸水してしまったりんごを獲り、処分する作業。これから収穫される予定だった大量のりんごが、それを処分しなければならない農家さんの気持ちは、察するにあまりあります。お昼には、野菜のおかずたっぷりのお弁当を20食、お味噌汁と一緒に持ちましてご家族とみなでいただき「久しぶりにこういうご飯を食べた」と喜んで頂きました。これから寒さも増してくるなかで、長期戦になる復旧作業。日々の重労働のうえに、コンビニ弁当や缶詰、カップラーメンなど日常とは違う食事ばかりになってしまっている被災地の皆さんの健康状態がとても心配です。せめて、野菜の仕事をしている私達が出来ること…として、体調管理のための野菜たっぷりのお味噌汁を冷凍パックでお作りして、仲間の協力のもと、必要とくださる方達の元へ届けていただいています。お陰様で沢山の皆様のご支援、カンパ、ご協力本当にありがとうございます。被災地の状況はどんどん変わっていくと思いますが、臨機応変に、その時必要とされることを自分たちのできる形で精一杯やらせていただきます。※直接お礼を伝えられない方達のご支援も沢山いただいておりますが、この場を借りてお礼とご報告をさせていただきます。

## 「歴史と食」を学ぶ

### 12月ーそば切りー

新そばの季節です。今のように細くのばしたそばを江戸時代は「そば切り」と呼び、それ以前はそば粉を練った「そばがき」の形で食べられていました。

江戸初期のそばまつなぎがなく、崩れやすかったので蒸して食べられていました。器にセイロを使うのはその名残です。元禄の頃(1688~1703)、そばを温め、熱いつゆをかけた「ぶっかけ」が流行ります。「ぶっかけそば」を省略して「かき」、セイロに盛るのを「もり」と言うようになり、今のそばの基本形が整いました。この「ぶっかけそば」の元祖は江戸の新村木町にあった信濃屋とされていますが、残念ながら長野との関わりは不明です。

真田宝物館 学芸員 降幡告樹

## 「今月のイベント・催物」

- 12/2(月)無農薬野菜でお砂糖を使わないご飯会
- 12/4(水)セルフケアヨガと心と体を整えるヴィーガンランチ
- 12/11(水)心の講座
- 12/20(金)オードブル・セットご予約締め切り日
- 12/21(土)出張ナイスタイムマーケット(松代文化ホール)
- 12/22(日)復興支援「ちゃかばか松代」(サンホール松代)
- 12/26-30 団らん詰合せセットお渡し日(10時~15時)
- 12/29.30 オードブルお渡し日(10時~15時)

「やっぱり野菜だった！」

お盆の美味しい季節!

★チッ素は  
肥料の  
成分です。

白菜は欠かせませんネ!

でも、カネマツさんから届いた白菜は是非、サラダで召し上がって下さいませ。肥料をあげない白菜は柔かい。そうそう、りんご農家さんから「りんごが茶色になるのは、チッ素のせいだよ」と教えてもらいました。土が微生物でふわふわになると「チッ素たっぷりの肥料」なしで甘くて、やわらかい野菜がでるのです。白菜が届いたら、まが半分にして、中の芯はあけて、

せいのを断ち切るようにカット!

酢、味噌、アロマ油のこま

※ドレッシングで召し上がれ!

無施肥りんご、半日たつても茶色にならず