

生活を楽しむ ト生をかみしめる

# 自給屋通信

No.1 2014年6月

特集

減らそう！食品添加物

市販のルーを使わないカレー

## 基本は手作り料理

青森県弘前市の池田史郎医師(池田レディースクリニック)は、不妊や子宮筋腫の治療に、食品添加物を取らない食事指導を行い、高い成果を上げています。その指導内容は「生鮮食品(野菜・肉・魚)を買ってきて調理をして食べなさい」というものです。裏を返せば、加工された食品を買って食べることが、食品添加物を摂取することになります。

「手作りは手間が・・・」という方も多いでしょう。しかし、手作りの楽しみ(作れる喜び、食べさせる喜び)を体験すれば、気持ちが変わってくるかもしれません。体に良いことにチャレンジしてみませんか。

## 家庭でできる！市販のルーを使わない、とろみのあるカレー

添加物の入っている市販のルーを使わずに、家庭で手に入る材料で、手軽に美味しくできるレシピを紹介します。鶏ガラの代わりに昆布のだしを使うのがポイントです。

### <材料(約10人前)>

だし：昆布40g 水2リットル

材料A：ジャガイモ(中) 2~3個 タマネギ(中) 2個 ニンジン1/2個 肉200g

ニンニクスライス40g ショウガすり下ろし20g 牛乳100cc チャツネ小1

ケチャップ大2 酒大1

カレー粉大1/2 コリアンダー小2 ターメリック小1 クミン小1 クローブ小1 (スパイスはパウダー)

材料B：オリーブオイル40cc 小麦粉70g

材料C：塩大1.5 醤油小2 水溶き片栗粉適量

### <作り方>

1. 昆布のだしを取ります。昆布と水を鍋に入れ、弱火にかけ、沸騰する前に昆布を引き上げます。



2. 野菜と肉を好みの大きさに切り、材料Aすべてを昆布のだしに入れて火にかけます。肉は鶏でも豚でもお好みで。



3. 15分くらい煮て、ジャガイモが煮えたら、別鍋にオリーブオイルを入れ中火にかけ、小麦粉を入れて混ぜます。すぐに固まってくるので、カレーの煮汁を少しずつ足しては混ぜながら、小麦粉と油(ルー)をのぼしていきます。



4. ルーをとろとろの状態にまで伸ばしたら、カレーの鍋に戻します。



5. 塩と醤油を入れ、塩分を決めていきます。塩は味見をしながらちょうどよい味に調整してください。



6. とろみが足りない場合は、水溶き片栗粉で調整してできあがり。



「作り方を実際に指導して欲しい」という方には

## 自給屋料理教室 「市販のルーを使わないカレー」

3~6名のグループで日を指定しお申し込み下さい。

時間：平日(火曜以外)2時半～ 土日祝3時半～

場所：自給屋店舗内

受講料：1人2000円

申し込み開始 6月20日より

申し込み先 027-387-5869 自給屋まで

自家採種で  
作物自給

## 奇跡の大豆を作ってみませんか

「奇跡」などという大げさかもしれませんが、これまで何度もチャレンジして失敗を繰り返してきた大豆作りが、生まれて初めてうまくいったのですから、そう言いたくもなります。

3年前、知り合いに分けてもらった「神の子(かんのこ)大豆」。どうせまただめだろうと投げやりな気持ちで蒔いたのですが、ほとんど発芽し、ぐんぐん成長し、たわわに実るではないですか。この枝豆がまた美味しくて食べまくり。その後実った大豆が40kg。これで仕込んだ味噌がまたうまくて、店の味噌ラーメンにも使うようになりました。

2年目も同じ畑で同じようにできました。種を分けてやった人からも、驚くほどよくできたという感想を頂きました。

**この神の子大豆の種を無料で差し上げます。**

**蒔き時は7月10日前後です。**

枝豆として食べられるのは9月の終わりから10月初旬です。大豆としての収穫は11月中旬です。種取りをして翌年に蒔けばまた収穫できる固定種です。庭の片隅にでも蒔いてみませんか。

種が欲しい方は自給屋までご連絡ください。



## 自給屋のラーメン

自給屋のラーメンは、無化調(化学調味料不使用)のスープに、国産小麦100%・モンゴルの天然かんすいを使用した麺、自家製または地元産野菜を使用。油は少なめの自然食系のラーメンです。

サイドメニューで、市販のルーを使わないカレーも提供しています。テイクアウト(冷凍)も有。



### 営業時間

11:30~14:00

(土日祝は15:00)

17:30~20:00

### 定休日

月曜夜、火曜

## エコ生活のすすめ

### 電子レンジを使わないご飯の暖め方

フライパンでパンやピザを焼くようになってから、冷たいご飯を加熱することが電子レンジ(オーブンレンジ)の唯一の役割でしたが、これを解消することで電子レンジを卒業することができました。

テフロンなどの焦げ付きにくいフライパンに冷たいご飯を入れ、ふたをして弱火にかけます。しばらくそのままにして、その後ご飯を返してまた火にかけます。全体が温まればOKです。



### 手作りワークショップを計画中

日常のおやつやお総菜などを、一緒に作って持ち帰れるワークショップを計画しています。無添加で作るのはもちろんのこと、食材選びのポイントや、おすすめの調味料なども紹介します。

日程等決まりましたら、HPでお知らせします。興味がある方は、「自給屋HP」をチェックしてください。



### 自給屋HP

季節のレシピや食料・エネルギー自給のことなどをHPで発信しています。「自給屋HP」で検索してご覧ください。



### 自給屋勉強会

毎月第3土曜日の夜8時30分から、自給屋勉強会の中継を行っています。自給生活の様子などをおもしろおかしく紹介する番組です。

チャンネルは、ユーチューブで「自給屋チャンネル」を検索するか、自給屋HP内のリンクから見られます。過去の中継も保存されています。

