

生活を楽しむ ト生をかみしめる

自給屋通信

No.2 2014年9月

特集

作ろう大豆 食べよう枝豆
世界に広げよう自給の輪

神の子（かんのこ）大豆 成長の様子

自給屋通信 No. 1 で呼びかけた大豆作り。県内のみならず、石川から東京、千葉に至るまで、30名以上の方に種を渡すことができました。受け取った方も、プランターや庭先栽培から、市民農園、プロの有機農家など様々です。みなさん順調に生長してるでしょうか？

自給屋農場でも、7月7日に種を蒔き、順調に発芽・生長しています。



7/11 ほとんどの種が発芽



7/19 1回目の除草



8/14 順調に生育



8/27 花が咲きました

枝豆で食べるか、大豆まで育てるか

枝豆として収穫できるのは、9月下旬から10月上旬の間。豆が十分に膨らんでいれば食べ頃です。

枝豆を美味しく食べるコツは、必ずもぎたてをゆでることです。大豆の木を土から抜くと、時間と共に味が落ちていきます。最高の枝豆を味わうため、もぎたてをゆでて下さい。

<ゆで方・食べ方>

1. 枝豆のさやをもいだら水洗いしてざるに上げます。
2. お湯を沸かして塩をひとつまみ入れます。
3. 沸騰したら枝豆を入れ、3～5分ゆでます。
4. ゆでた枝豆をざるにあげ、自然に冷まします。（うちわなどで扇ぐとよい）
5. 塩を皿に盛り、枝豆のさやにちょっと付けて食べます。もしくは、枝豆を食べながら塩をなめても結構です。

*一般的には、4%の塩水（海水より濃い）でゆでるとされています。しかし、枝豆本来の香りやうまみを楽しむためには、濃い塩ゆではしない。これが自給屋流の食べ方です。ぜひお試しを。

<大豆としての収穫方法>

11月中旬頃、立ち枯れで葉が茶色くなった大豆の木を丸ごと抜いて、それを数日天日干しにします。さやがカラカラに乾いたら、シートの上で棒でたたいて豆を落とします。ゴミを取り除き、豆を選別すればできあがり。良さそうな豆を来年度の種に回します。

もぎたてゆでたて食べまくり

自給屋枝豆パーティー

超季節限定企画

1年の中で、この時期にしか味わえない神の子大豆の枝豆。この機会をお見逃しなく！

日時：平成26年10月4日（土）・5日（日）

参加費：1人1000円（小学生以上）枝豆の他自家製麦茶500cc、お土産の枝豆がつきます。

両日とも第1部 15時15分～

第2部 16時30分～

内容：穫ってきたばかりの枝豆の木から、参加者のみなさんがさやをもぎ、ゆでたての枝豆を食べまくります。

場所：高崎市吉井町塩61-3 自給屋

*完全予約制となりますのでご注意ください。定員になり次第締め切ります。申し込みは電話027-387-5869もしくはメールsyosii@suite.plala.or.jpにて受け付けます。

作ってみよう

自家製大豆で手作り納豆

わらを使わずに、市販の納豆とゆでた大豆を混ぜて作るレシピです。温度管理ができれば、失敗も少なく、手軽に納豆が作れます。神の子大豆でも、納豆にするには大ぶりですが、市販の納豆よりも豆の味がはっきり分かるので、自給の楽しみが広がります。

<作り方>

1. 水に戻した大豆（1～2カップ）を弱火で軟らかくなるまで煮ます。かなり柔らかめに煮ます。
2. 市販の納豆を、殺菌した容器に入れ、そこに煮上がった熱い大豆（お湯を切る）を入れてよく混ぜます。煮豆と納豆の割合は2:1（慣れてくれば3:1）が目安です。
3. 容器のふたは隙間を空けた状態で、約40度に保温し、丸1日（24時間）寝かせます。発砲容器や湯たんぽ、毛布などを使って保温するとよいでしょう。
4. 全体に白い膜が張っていればできあがり。冷蔵庫で寝かしてから頂きます。これを種にして次の納豆が作ればいうことなしです。



自給のノウハウを伝える「屋外サロン」

自給屋の店の裏に、手作りの小さなサロンがあります。この小さな空間に、バイオガスパラント（含トイレ）、独立系ソーラーシステム、薪ストーブ、手作り家具など、自給の道具がそろっています。

これから自給生活を目指そうとする若者に、自給のノウハウを伝える場としてここを使っていこうとしています。

自然エネルギー、食糧自給、料理のレシピ、開業支援など、知りたいことがあれば、ご相談下さい。
まずはラーメンを食べがてら、覗いてみてはいかがでしょうか。
楽しい場所ですよ。



手作りワークショップ

包丁の研ぎ方 だしの取り方

日時：平成26年9月23日（火）

午前10時～午後1時頃まで

場所：自給屋店内

内容：包丁研ぎの練習

水出し法による煮干しのだし

味噌汁とめんつゆ作り

参加費：2000円（昼食と持ち帰りのめんつゆ付き）

*自給屋まで電話にてお申し込み下さい。
次回は、11月中旬に、キムチ作りをやりま
す。店頭かHP（ブログ）でご確認下さい。

地鶏ラーメン自給屋

無化調スープ・国産小麦100%麺
油少なめ・自然食系ラーメン

営業時間

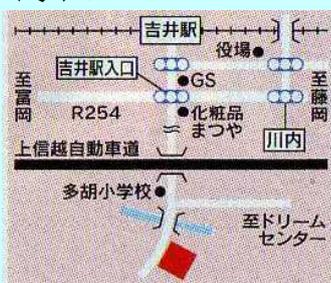
11:30～14:00

（土日祝は15:00）

17:30～20:00

定休日

月曜夜、火曜



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。



自給屋通信 No.2 発行：自給屋 TEL：027-387-5869

〒370-2124 群馬県高崎市吉井町塩6-1-3