



有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町宇前島970-100  
TEL: 0258-66-0070 FAX: 0258-66-0447

# クイーン倶楽部だより 9月号

田んぼを丸ごと楽しもう!

ちよっと遅めの 草取り決行!



例年より1ヶ月遅れとなった、白藤草取り。3年生の精鋭メンバー5名が今年もやってきました。腰ほどの高さですくすくと育った稲の間には立派な「コナギ」が…。伸びた稲で目を傷めないように、水泳ゴーグルをかけての草取りとなりました。もちろん、後で食べるためのコナギもゲット。稲刈りまであと少し、暑さに負けずにがんばれ白藤!



田んぼに輸入するゴーグル、すげき、もんべんスタイルでピース!



あまりの暑さに笠原さんらのとうもろこしを皮でガブリ。美味いとうもろこしは生で食べても甘くてうまい!!



今年も田んぼにはびっしりとコナギが群生。でも農家の彼も学生から見れば立派な食材!!



とれたてのコナギを母産でんぶらに。天ぷら刺しほもちろん白藤の刺しほを。火を通すと苦みもなくなり、立派な夜の刺しほに大変身。

## Dr中村の お米の話



中村 信也(なかもらのぶや)

医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と健康」の医学薬理研究の第一人者として活躍中。

夏休みには毎年海外に出かけています。中国人の大学院生が故郷を紹介したいというので、4人連れて猛暑の中を河南省まで出かけてきました。河南省は一億人を有する人口最大の省です。上海から新幹線に乗り、商丘市の駅で降り、車で一時間ほど入った虞城県が彼女の故郷でした。

何でも病気の父親の代わりにならなければならないことを隠して徴兵となり、戦争に行き功績を上げた英雄「木蘭」の里でした。木蘭神社にお参り後、彼女の父親が勤務する農園を見学した。さすが中国は広いだけあって、新幹線の車窓からうらと緑の地平線の連続ですが、ここも境がどこまで続く農園ぞ、というくらいの大変な広さでした。

夜に政府の人や農園関係、新聞記者など10人ほどが木蘭ホテルで歓迎してくれました。何せ村初めての日本人というので、白酒攻めで完全に酔い潰れました。中国もお酒で付き合う社会です。私の連れれの学生が酒に派法強いので後は任せて、木蘭のように多くの男性相手に闘つてくれ、無事終了しました。

さて、ここから本題の話になります。中国は北京市を中心とする北と、上海を中心とする南に分かれます。両者は文化も違い河南省は北に属しますが、北はほとんどお米を食べません。水田もほとんどありません。お米話は上海での食事になります。

上海では日本人みたいにご飯を茶碗に盛って食べることはなさそうです。何か話になりそうな飯類を探してみますと、ありました。「竹筒扣肉」というものです。これは大きい孟宗竹にご飯と豚肉をいれ、味付けし炊きあげた炊き込みご飯です。お米はもち米で赤飯似のご飯です。

私の秩父の山荘で孟宗竹で蓋付きの容器を作り、焼き鮎と酒を入れて鮎酒を作りますが、全く同じ手法で炊き込みご飯ができそうです。

私の私生活の信条は「自由、酒落、探究心」です。今回山荘生活に酒落を添える料理を見つけたのが大きな収穫でした。

## 第45回

## 竹筒扣肉

スートン・フクロウ