

週刊すず辰 (第328号) 平成31.2.4

今週も、「すず辰(すずたつ)」が厳選しました農家さんの野菜(果物)たちをお買い上げいただきありがとうございます。ぜひおいしいもの好きなお友達・お知り合いにもお声かけください。お客様の輪が八百屋の力になります。

●今週のピックアップ商品○(来週もあります)土曜営業しています

毎朝飲んで健康・美容に。

農薬不使用の国産の紅芋(紫のさつまいも)から紅芋酒を造り、さらに発酵と熟成を重ねてできた紅芋酢。抗酸化物質アントシアニンを豊富に含むので体に良く、アンチエイジングのために最適なお酢です。お水や炭酸水で薄めて健康ドリンクとして。お酒をよく飲む方にもおすすめです。

鮮やかな紅色をいかして、大根やかぶらの酢漬け、ドレッシングに。梅酢のような、懐かしい味わいが。



春っばい食材がちらほらと。

北海道はまだまだ寒いですが、本州から春っばい食材がちらほらとやってくるようになってきました。“芽キャベツ”は天ぷらや炒め物、バター焼きなど。“菜の花”はつぼみ部分だけを箱詰めた高級品。天ぷら、おひたし、パスタなど春気分を味わえます。変わり種では、福岡の“つぼみ菜”。コリコリの食感と少し辛みがあり、天ぷら、炒め物、サラダ、漬物など。



▲すず辰のこぼれ話▽ 次の京とうふは2/5、7、9、12、14、16です。

先が見えるとがんばれる？

姉弟3人、スイミングに通う我が家。末っ子次男(7)、毎週金曜になると「今日は(スイミングに)行きたくないなあ～」とごねます。聴いてみると、女性コーチの声が耳に響くようで、耳が痛いからヤダと。コーチにも2度ほど「耳が敏感なので声のトーンは落としてください」とお願いしたものの、個人的なものなのであまり言い過ぎてもコーチも指導がしにくいなあ。と。(鼓膜が未発達で大人より音に敏感なのです)で一策。上のコースに行く回数が増えるので、そのコーチの回は休んでいいよ、と伝えると、おまわずニンマリな次男。「うん、がんばる！」と。先が見えると人間がんばれるものですね(笑)。

◆ちよっとまじめな話:てまえみそ◆

先週末は、こども食堂で使うみそを子どもらと仕込みました。八雲町の服部醸造さんのご厚意でここ3年続けています。おかしは、それぞれの家庭で、みそをつくっていました。毎年1年分のみそをつくり、「うちのみそは日本一」と自慢(じまん)していました。そこから、自分で自分をほめることを「てまえみそ」というようになったのです。

事前にゆでた大豆をつぶし、こねるこねる。次に、麴と塩と一緒に混ぜ、さらにこねこねこね。最後は団子状に丸めて、空気の層ができないように、桶に向って力強くエイッと投げ込む。特に最後の投げ込むのが子どもらは楽しいようで、3年続けて子のみそ作りは欠かさないなんて子も(笑)。大きい子らは慣れたもので、段取りがわかっているの、とどんどん進んで小1時間で終了。ちびっこ軍団も一生懸命友達と。休みで来たお父さんは力持ちの見せ所。しっかりこねこねしてました。仕込んだばかりのフレッシュなみそ(になっていない大豆の団子)と、できたみそを食べ比べ。「しょっぱい〜！」と騒ぐ子どもたち。

服部さんから、赤みそと白みその違いのお話や、麴の力のお話も。店主の個人的な疑問として、「みそおにぎり食べたことある人〜？」と聞いてみれば、20人中1人くらいの割合。食文化の違いでしょうか？

半年ほど服部醸造さんで寝かして、こども食堂の自家用みその誕生です。みそは日本ならではの発酵調味料。腸内環境をよく、大豆の栄養も取りこめるので、とても大切な調味料です。子どもらといっばい「てまえみそ」できたらと思います。



《すず辰について》

鈴木辰徳(辰年:42歳。11.8.7歳の3児の父)がH23に開業。「野菜で笑顔を結ぶ」をモットーに、作る人と食べる人の笑顔の架け橋となるべく、素敵なお農家さん、野菜果物のおいしさ楽しさをご提案。路面での販売“マルシェすず辰”を経て、H25/3/25念願の店舗オープン！マンガ“八百森のエリー”絶賛応援中！
函館市本通1-24-3(店舗) 店前・店横駐車可。
平日11時半・土曜12時半開店 17時閉店(日祝日休み)
TEL/FAX:0138-76-9865 メール:suzutatsu831@ncv.jp
HP:<http://suzutatsu831.com/>

