

# 種々

長い冬の夜にクリスマスがあり、そして大晦日へ。心に新しい灯がともり始める季節です。野菜の配達は最終回になりました。今年も「野菜の配達」のご依頼のお陰で、自然栽培を楽しく続けられました。有難うございます。来年も気候変動はあると思いますが、お天道様がなすことをすべて喜んで受け入れながら栽培を続けます。皆様、よいお年をお迎えください。

岩木山虹農園便り 60号

発行元 岩木山虹農園  
弘前市葛原字大柳 171-1  
TEL 090・3757・8174  
Email oiwaki2021@outlook.jp  
文責 前田 尚人



## 第十二回 配達

### 干し柿(平核無柿)

三回配達した渋抜き柿はいかがでしたか。干し柿はタンニンの渋みが隠れ、実が凝縮し糖度が上がります。中トロです。冷凍して、そのまま輪切りにして食べると美味しいです。

### 玄米餅(コガネモチ)

コガネモチは有名な品種ですが、なぜか玄米の餅は店頭でなかなか見かけることはありません。白餅と比べると香ばしさが際立ちます。

### 黒田五寸人参

雪の下に残っていた人参を掘り起こしました。少しですがどうぞ。

## 玄米味噌

今年配達三回目の味噌です。味噌の味はいかがでしょうか。今回は味噌の造り方を紹介します。

### 味噌の作り方 (米麴造り)

1 玄米を丁寧に洗って丸二日浸水したあと、硬めに蒸します。

2 「枯れ木に花を咲かせましょう。」と声をかけながら蒸した米に麹菌を振かけて、米になじませます。



3 温度を調整しながら丸二日経つと麹菌が米に入り「米麴」になります。

4 出来上がった米麴に塩を混ぜ込みます。「塩麴」ができます。

1 大豆を丁寧に洗って丸二日浸水したあと、蒸します。

2 蒸しあがった大豆を機械で摺って細かくします。

3 摺った大豆と「塩麴」を大豆の煮汁を足しながら、丁寧に混ぜ込みます。

4 空気が入り込まないように注意して木桶に仕込みます。



5 柿渋を塗った和紙を表面に敷き、木桶の内縁を塩で囲います。

6 木蓋を被せ、軽めの石を置いて更に蓋をして蔵に入れます。



蔵に眠った味噌は、来年天地返しして、二〇二八年の九月には美味しくいただけると思います。味噌が熟成するまでには、米と大豆の播種、栽培から考えると四年近くかかることになります。

## 菌を食べる

具を煮て、火を止めてから味噌を溶かす—熱いうちに味噌汁をすする。すると、身体が菌を欲していたのでしょうか、お腹を中心に身体全体に何か力がいきわたるような感覚を覚えます。人工的に菌を増やして造る味噌にたいして、自然栽培の作物は、土から菌をいただいで、そのまま体に持ち込みます。「ざわめき」がすぐに感じられます。そして口の中だけではなく、菌を待つていたお腹は「美味しい！」と身体全体に喜びをひろげます。

