

## グルッペの恒例行事と言えば・・・「田植え！」

6月のグルッペの恒例行事と言えば・・・「田植え！」今年も始まりました！  
 今年は少数精鋭のベテランメンバー（助っ人含む）4名&大学生男子&初参加のワタクシ  
 含め6名+4歳児で行いました。  
 前日は田んぼ近くのグルッペハウスに宿泊し、にぎやかで楽しい宴で田植えの豊作を  
 祈りました。当日の早朝5時、第一陣が水を抜いた田んぼにガイドラインを引く作業を  
 行いました。ベテラン助っ人が手作りの道具を使い田んぼの端から端まで何本も何本も  
 何本も。（線の曲がった所は数時間前の宴の影響!?!）  
 早朝の6時、第二陣が育苗プールの中で20センチ程に成長した苗を1株ずつほぐし  
 トレーに移し準備をしました。  
 しっかりと根を張った稲苗たち。頼もしく愛おしい姿に応えるべく気合が入りました。

その後8時頃田んぼに合流し、いよいよ田植えスタートです！  
 第一陣が引いたラインに沿って苗を1株ずつぬかるみに押し込むように植えます。  
 ぬかるみに足を取られながら腰をかがめ苗を植える作業は、非日常的でとても楽しく  
 いつまでも続けていたいと思ったのも束の間、普段はなまけている足腰が早々に悲鳴を  
 上げ始め、やり遂げることが出来るか不安になる程でした。  
 それでも黙々と無の境地に達しながら約3時間半ほどで田んぼの半分を植え終えた後  
 お昼休憩を挟み、気がつけば予想より2時間も早く終える事ができました。  
 少人数ながら早く終えられた今回の勝因は田んぼの水を前日から抜きぬかるみに  
 ガイドラインを引く等、段取りが非常にスムーズに行えた事、お天気もやや曇り気味で  
 時々小雨がぱらつきましたが暑くも寒くも無く、強めに吹く風が心地よかった為、  
 体力の消耗はそれほど激しくなかった事だと思います。



田植を体験して、自然や食べ物のおりがたみを改めて感じると共に秋の収穫が  
 待ち遠しいです。周りを山に囲まれた気持ちの良いグルッペファームで遅く成長し、  
 秋にはたくさん収穫できることを願っています。  
 しかし・・・収穫までにはまだまだ長い道のりが待ち受けています。それは「雑草取り」  
 です！除草剤を使わない為、稲たちと共に雑草もすくすくと成長します。雑草取りには  
 頻りに参加出来ない為、稲の成長など田んぼの様子は行ったスタッフに画像を見せて  
 もらい確認するしかないのですが、豊作を信じ思いはいつでもグルッペファームに馳せ  
 ながら日々の業務に邁進しております。

（荻窪店 K.N）

# 日々の暮らしのレシピ

はたとしえ  
羽多清永先生の  
暮らし塾



## 日々の暮らしのレシピ

今回は、夏に美味しいトウモロコシとモロヘイヤを使って簡単レシピを紹介します。

トウモロコシは、甘くて食べ応えがあってそのまま食べてよし、料理にもいろいろ使えてよし。

その栄養素はビタミンB類やビタミンEなどのミネラル分を含み、栄養価も高く、

食物繊維も豊富なので便秘に効果的です。

モロヘイヤは、葉を刻むとトロトロして食欲が落ちた時でもスルリと食べられるのが良いですね。

その栄養素は、活性酸素を抑えるβカロテンやビタミンE・C、カルシウムも

豊富に含み夏に食べておきたい野菜のひとつです。

### <トウモロコシとモロヘイヤのトロトロ煮> 4人分

材料 トウモロコシ…1本 みりん…小さじ1 白だし…大さじ2  
水…1/2カップ 塩…少々

#### 作り方

①トウモロコシは半分に輪切りにしてから切り口を下にして立て、包丁で実を削ぐ。モロヘイヤは、葉を摘み取りざく切りにし、茎は細かく刻む。

②鍋に水を入れて中火にかけ、モロヘイヤとトウモロコシを加えて塩少々を振りフタをし、弱火にして5分程煮る。

③フタを開け、菜箸でかき混ぜモロヘイヤの粘りを出す。

④次にみりんと白だしを加え味が馴染んだら火を止める。

※モロヘイヤの茎が硬い部分は使わない方が良いでしょう。

※動物性を摂らない場合は白だしではなく三河しろたまりがオススメです。

※七味唐辛子を振りかけても美味しいです。

やおやの料理教室、暮らし塾、薬膳食養講座、講師 羽多としえ



左側・ドメーヌガイダ・フライングソロ (グルナッシュ 60%シラー 40%)

右側・ドメーヌガイダ・セパージュシラー (シラー 100%)

## 葡萄の品種で選ぶワイン



今回は黒葡萄品種のシラーを紹介します。

原産地はフランスのローヌ地方と言われ、有名な産地としてそのローヌ地方とオーストラリアが有名な産地となります。近年ではそれ以外にも栽培を試みる産地が増えており、人気上昇中の注目品種だと思います。味や香りなどの特徴として力強く濃厚な色合いと芳醇な果実感、特にローヌ地方産でよく「スパイシー」と言う表現方法で使われる香辛料の代表的な黒胡椒(くるこショウ)を彷彿させる香りと豊かなタンニン(渋み)やほどよい酸味のとのバランスが良く濃厚でエレガントなワインを楽しみたい時にオススメしたい品種の一つです。ブレンドワインとしても多く作られ、面白いのが白葡萄品種のヴィオニエとのブレンドです。シラーの持つ「スパイシー」さや力強さをヴィオニエで和らげ、口当たりが良く果実感の溢れるワインに仕立て上げるそうです。オーストラリアではカベルネ・ソーヴィニヨンとのブレンドが有名で日本でも「シラカベ」と略して呼ばれるくらい有名です。

同じシラー品種ですがオーストラリアでは「シラーズ」と呼ばれており印象や味わいが違っていますので、ローヌ地方とオーストラリアのを飲み比べてみるのも面白いと思います。