



前号で紹介した「ごはんdeゼミナール」。すずき産地は1時間目の先生で、2時間目はウド鈴木さんたちでした。STAFFプレートをつけてるのはうちのチビ。

ズイキの右往左往 アク抜きがポイントかな

うちの畑は大北川沿いにあります。わたらの堤防を歩いている人がけっこういます。先日、トイモを掘っていたときに通りがかった顔なじみが、ズイキは保存食にするけど、生でも三杯酢でおいしいと教えてくれました。

さっそく試しておいしかったので、野菜の産直セットにも入れることにしました。ところが、2度目に食べたものはエグみが強く、これじゃ入れられないね、という話になりましたが・・・

今だけの食材なので、やっぱりお届けしたい。そこで勝手ながら、あらかじめ代替品としてミズナも添えました。ただしアブラムシがついて

るので、よく洗って食べてくださいという注意書きも^^;

念のため、ズイキの食べ方をネットで探してみました。

【栄養】 古くから、ズイキは「古血を洗う」といわれてきました。出産後の女性に食べさせると体力が早く回復するとされ、産後の儀式としてきた地域もあります。鉄分・カルシウムが豊富に含まれており、こうした伝統は根拠のないものではないようです。食物繊維・カリウムも豊富で、慢性的な便秘や高血圧にも効果的です。

【食べ方】 アクを抜かないと喉や舌にエグミを感じる場合があります。皮をむいたズイキを5cm程度の

長さに切り、水に30分ほどさらしておくといでしょう。ちなみに、皮をむく際は水の中でむくようにすると色が手に付着しません。

このズイキを、空の鍋に入れ蓋をして火にかけます。ズイキ自体が水分をたっぷり含んだので、お湯で煮る必要はありません。頃合を見て少しかじってみましょう。程よい歯ざわりになったところで酢と砂糖を入れます。

さらに炒って、しんなりとしてきたら白ごまを散らしてできあがり。

「デタラメ農政」と「農業崩壊の法律」を密室ですりあわせる・・・

突然の辞任表明に「こんな人が首相になる前でよかった」という新聞の解説にうなづいたのもつかの間、また転がっちゃって・・・

右は、7月参院選のときに紹介した自民党と民主党のビラです。こんなビラで攻撃しあった党のトップどうしが、密室協議で連立の合意までできちゃうんだねえ。

しかも、そんな独走をした人を改めて党首に仰ぐ政党って!?

まあ、両党とも財界から献金をもらい、アメリカの言いなりという共通のキーワードでくくれば、「恥」とか「スジを通す」「公約」なんてものは簡単に遠くへ追いやられちゃうってわけだ。



↑ 自民党によれば「気をつけよう甘い言葉と民主党」だとか。

↓ 「自民党の農業新法で日本の農家は崩壊する」と喝破した民主党。

