

# スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信

4月号 春らんまん号 NO.46

じいじ畑ばなし

春らんまんの4月ですね。これを書いている今はまだ桜が咲いていませんが、もうすぐそこかしこで桜が咲いて、道ゆく人が上を向いて歩く、そういう季節がやってきましたね。4月は新生活をスタートさせる方も多いと思います。慣れない環境で頑張る方もいらっしゃるかもしれませんが、どうぞ食物繊維をたくさん摂って、ストレスに負けない腸内環境をいかに保ちたいと願っています。新生活にエールを込めて今月の「あしたば」悠々倶楽部通信をお届けします!!



## 新商品 開発中です

皆様、乾燥食材、7日頃お使いになられることはありますか？ 野菜・きのこ・海藻など、乾燥していると保存もよく、便利でおいしいですよ。私は「みそ汁の具」というものを愛用しています。乾燥わかめや、乾燥ネギ、お麩などが入っていて、みそ汁にパラパラと振りかけるだけで、具沢山の みそ汁 になって、とても重宝しています。

様々な乾燥野菜等が商品として出回っていますが、無農薬にこだわって安心安全、しかも食物繊維に特化した「スサの色」オリジナルの乾燥食材ミックスを今回開発中なんです！ 野菜・きのこ・海藻を揃えたえやおいしいそのままに、程よい大きさにスライスカットして乾燥させる、というもの。

相性の良い具材同士で組み合わせ「和風スープの具」「洋風スープの具」「中華スープの具」の3種類を作ることが出来ます。お好みの味付けのスープに振りかけて煮こめば、具沢山のおいしいスープの出来上がり。ただ今大好評いただいているミックスパウダーのポタージュスープ「食物繊維スープ」とはまた違った、揃えたえとそれぞれの素材のうまみを楽しんでいただけたらと思います。

現在試作を進めています、乾燥した野菜やきのこのおいしいことおいしいこと！ 乾燥させることで、素材のうまみが凝縮されるのでしょね。これはおいしいね、と早く皆様へお届けしたい気持ちがあふれていますよ♡

そしていつかスサの色で採れた季節の野菜も乾燥させて使えたら良いなと思っています。全部の具材はとて無理ですが、その時期その時期のスサの色で採れた野菜を食べたいだけなら、こんなにはうれしいことはありません。

また続報をお伝えいたしますね。どうぞ完成を楽しみに待っていて下さい。

3月上旬、〇地に行き、ジャガイモの種芋の植えつけをしました。〇地は不耕起と決めているわけではないのですが、雨続きで耕耘できないので、ほぼ収穫が終わった白菜やダイコンやキャベツなどの畝に、30センチ間隔ぐらいに植穴を掘って種芋を置いていきました。火田はまたまだ水分を多く含んだ状態なので土が固まっていなくて、スコップ（木植こて）が抵抗なく、土に入ります。

やはり〇地の土壌微生物たちが活性化しているようです。冬の間は土が固くなっている感でしたが、気温の上昇と共に、土壌微生物も活性化しているのでしょう。めいばに優しく柔らかい土に角出ると、意識しなくても「ありがた」という思いが湧いてくるものです。

ジャガイモは食物繊維スープの原料にも使うので、種芋30キログラムを植える予定です。2〜30キログラムぐらいの収穫を見込んでいます。

水捌けの悪いN地はまだ畝に水が溜まっています。手が付けられない状態です。ある程度乾くのを待って、畝の谷を上げ直して排水を促します。カバーワックのライ麦は過湿に弱く生育不足ですが、ハリーバッチは気温の上昇と共に生育して、畝の表面を覆ってききます。

ハリーバッチは、ツル性のマメ科植物で、畝の上を覆うはずですが、ハリーバッチを植えている畝は、主にカボチャ（50株ぐらい）や黒豆などを栽培する予定です。カボチャを植えるところは、自走式草刈り機で50センチ幅ぐらいにハリーバッチを刈り、粉砕して定植し、あとは気温が上がってハリーバッチが自然に枯れて草マルチになるのを待つ、待たないようなら時期を見て自走式草刈り機で粉砕して草マルチにします。

黒豆やトウモロコシも同じようなやり方をするつもりです。



とうとう鶏小屋が完成！ ほしいよ。ヒナの到着はまだですが、たのみに待っています。



## 食物繊維スープ大好評です!!

新商品の開発もすすめています。販売中の「食物繊維スープ」も大変好評をいただいております!! 2品目の野菜・穀物・きのこ・海藻をパウダーにしてミックスしています。お塩等ご味付けしてお好みのスープにして下さいね。よければぜひ別売りの「スーパーフードパウダー」も添加してさらに栄養満点にアレンジして下さい♡

春ですね!! 毎年お伝えしていますが、花粉症に明日葉が効果的なのだとお伝え。抗アレルギー作用が、お子のための腸内環境を整えること大助です。花粉の季節、どうぞ積極的に明日葉や食物繊維を摂って下さい!!

行成日 2/8 作成者 藍子

**スサの色**  
 〒669-2346  
 兵庫県丹波篠山市西岡屋491  
 Tel・Fax: 079-506-2892  
 E-mail: info@shokumotsuseni.com  
 ブログも「ササ」食物繊維のサイトからどうぞ!