

# 希望者募集中!

福島から来ている家族やそのお友だち、  
福島に戻った皆さんやそのお友だち

## 香り高く旨い「秘伝豆」を摘み、 里芋を掘って、愉しく生活体験

超有名な方も絶賛の大豆「秘伝豆」。みなさんが、この旨い枝豆を摘み、味わえるよう、たくさん植えました。間もなく枝豆として摘み採りの適期を迎えます。

秘伝豆は、成長ホルモンの分泌を促すアルギニンや、代謝アップを促す大豆たんぱく、うま味成分のグルタミンサンが、一般の大豆に比べ、2倍以上含まれていると言われてます。



美味しい格別の味、秘伝豆!

本来の香りと味を楽しめるよう、農薬を使っていません。

また、寒河江市特産の里芋「子姫芋」や、さつま芋「紅あずま」も、農薬を使わないで栽培しています。

お一人でも OK。また、震災避難者や帰還者家族だけでなく、日ごろお付き合いの、ご友人やその子どもと一緒に OK。摘み取りながらの交流を楽しんでください。

希望の方は、来たい期日を予約、連絡ください。無くなり次第終了です。(裏もご覧ください)



枝豆摘み体験

### 秘伝豆の摘み取り体験

【期間等】令和2年10月1日~20日頃の間

午前10時から午後5時までの間の約1時間

【菜園】見晴らしふれあい体験菜園

### 【同時期の摘み取りできる収穫体験】

「さつま芋掘り」と「里芋掘り」10月中旬~下旬

※ 人数によって、やまがた芋煮づくり体験交流も

★現地への道順を申し込みの際に説明します。自家用車等でおいでになることが必要です。

★人数にもよりますが、多くの秘伝豆を摘み、里芋を掘って、持ち帰りできます。

★袋や箱、掘る用具は準備しています。長靴や手袋を用意して来ると作業し易いです。

(当日、ひと家族100~200円程度の募金をお願いする予定です。それ以上も断りません・冗)

【参加申込先】主催：ホラソティアサークル・ハチドリ一滴の会 (代表 はちやしょうじ 八矢昭司)

Tel  080-4512-5402 又は 090-7078-0648 八矢まで

山形県西村山郡河北町谷地字荒町東7-2 携帯 Mail : [hachidori-hachi@softbank.ne.jp](mailto:hachidori-hachi@softbank.ne.jp)

★このチラシが届いてない福島からの方がいましたら、どうぞ、あなたからお知らせください。

★10月5日までの申し込み状況を見て、一般の親子や野菜に触れたい人の体験用にも開放します。

## 秋のみのりの収穫体験と交流

# 里芋 & さつま芋

里芋やさつま芋も栽培しています。秘伝豆と同じように、こちら掘り採り体験できます。

秘伝豆は、枝豆として食べる適期を過ぎますと、実りが進み、固い「大豆」になってしまいますので、枝豆として食べるには、あまり遅くない時期の摘み取りが好ましいです。

里芋やさつま芋は、実りはもう少し後で、秘伝豆より採取適期は長いです。里芋やさつま芋掘りは、秘伝豆の摘み適期より、もう少し後が良いかも知れません。



ただ、遠くからの方は、再度来れないかも知れませんので、実りの状況を見て、希望者には、一緒に掘り採り体験も提供したいと思います。

## さつま芋は、ツルも 食べられますよ。

TVでは、畑の雑草も食べると紹介される山形県人。それは、「ひょう」という畑などに生える草を食べるからですが、でも、フランスでは「プルピエ」と言われ、農家がわざわざ栽培している野菜だそうです。フランス野菜も食べる食文化豊かな山形県人ということでしょうか。

今回、紹介するのは、さつま芋のツルです。ご年配の方は、戦時中に食べたとかの記憶で懐かしいという声を聴きますが、最近では、八百屋さんでも売ってる野菜です。さつま芋のように、甘い味がして、食感も魅力です。

去年は、さつま芋のツルだけを摘みに来られた人達もおられました。

こちらどうぞ、お楽しみください。さつま芋のツルは、今すぐにでも、採取、できます。



さつま芋掘り

「八矢昭司のFacebook（里山のたより）から」

#ざわ金絶賛！ #長嶋一茂、高島ちか子たち #秘伝豆

本格実りにはまだ早いですが、秘伝豆を採取して試食した。旨い。TVで「ざわつく金曜日」という番組がある。敬称は略すが、長嶋一茂、高嶋ちか子、石原良純の3人が、言いたいことを言い合う番組。昨年4月、全国から美味しいものを取り上げる企画で、「秘伝豆」を取り上げるということで、録画していたのを思い出し、再度、観た。

岩手県の種苗会社が30年ほど前に、在来種の香り豆に100種類ほどの豆を交配させ、10年かけて開発した品種で、今は、山形県などが主な生産地だと解説。そして、この「秘伝豆」は、成長ホルモンの分泌を促すアルギニンや、代謝アップを促す大豆たんぱく、うま味成分のグルタミンサンが、一般の大豆に比べ、2倍以上含まれていると語る。

加えて、枝豆としてばかりでなく、大豆として味噌、醤油、豆腐、納豆にも優れた品種で、味も栄養も最高レベルと紹介。3人が枝豆と納豆を試食。口々に美味しいと連発し、お取り寄せしたい、他人に勧めてあげたいと感想を述べていた。

だが、彼ら3人が食べてた枝豆は、乾燥したものを水で戻して茹でたもの。それでも、高嶋ちか子は、美味しいと連発し番組中ずっと食べ続け、石原良純は、納豆を完食し、ここで夕飯代わりかい、と言われてた。毎日、必ず納豆を食べるという長嶋も同様に絶賛。

枝豆やトウモロコシは、採取後にできるだけ早く食べたほうが、香りも高く美味しいはず。乾燥した枝豆を戻して茹でたのでさえ、そういう感想なら、是非、生の秘伝豆を茹でたのを食べて欲しいものと願う。もちろん「ざわ金」の3人だけじゃなく、多くの方々に、です。

2020.09.20