

TANE CHANS

タネちゃんズ通信 vol.2
2018年 年初号



冬。雪の下では
春になったら芽を出そう
花を咲かそうと
さまざまな植物のタネたちが
ゆっくりと眠りながら
目覚めのときを待っています。

CONTENTS

- 手作り味噌を楽しもう
- 子育てエッセイ 仲直りはおにぎり
- みかんの皮でぽかぽかお風呂

無農薬みかんを入浴剤代わりに♡
みかんの皮でぽかぽかお風呂

冬に美味しいみかん。みなさん、たくさん食べてますか？みかんを食べ終わった皮、どうしてますか？実はみかんの皮にはリモンネンという成分があり、血行を促進したり、保湿効果や美白効果もあります。お風呂に入ると湯冷めしにくくなるので、寒い時期にはおすすめです。天然入浴剤なので、おすすめて無農薬みかんが手に入ったら、ぜひお風呂に入れてみてくださいね。



お風呂への入れ方、その1

生の皮を細かくちぎって木綿袋に入れて湯船へ。

お風呂への入れ方、その2

皮を軽く洗って陰干しで乾燥させ、それを木綿袋に入れて湯船へ。乾燥した皮は日持ちするので、みかん風呂を長く楽しみたい方にオススメ。柑橘類特有のピリピリした肌への刺激も、乾燥させると和らぐといわれています。

2018年、タネの見上げた空にたなびく目的ふたつ

タネちゃんズは今年、「食」だけでなく2つの目的を掲げました。

1. 親子で食育を学ぶ場を作り、医食同源をお伝えすること
2. ママが自分と家族に生かせる癒やしの知恵をシェアすること

具体的には、こんな企画を予定しています。

- ・ハーブを使った手作りリンス講座
- ・親子でわくわくクッキング講座
- ・(株)植物エネルギー代表取締役&襟裳観光大使堀田清氏トークショー

今年も、たのしかっタネ、うれしかっタネ、よかっタネをご一緒に♡

※タネちゃんズ通信より転載させて頂きました。

大豆と麹と塩だけで作る、日本古来の調味料
手作り味噌仕込みを楽しもう

美味しく楽しく
笑顔の食卓を

日本の食卓に欠かせない味噌。おうちで手作りするのはなかなか難しい。でも、材料を自分から選べば、安心できる味噌が作れる。

大豆を煮ると、大豆のたんぱく質が溶け出し、大豆の風味が引き出される。麹は、大豆のたんぱく質を分解し、味噌の旨味を生み出す。塩は、味噌の味を調える。

味噌の仕込み方は、大豆を煮、麹を加え、塩を加える。そして、味噌を熟成させる。味噌の熟成は、味噌の味を深める。

そしてね、手作りに必要な素敵な味がある。家庭の味になる。

その味噌の味は、親子で楽しむ。おうちで楽しむ。手作りの味噌は、親子で楽しむ。

味噌の味は、親子で楽しむ。おうちで楽しむ。手作りの味噌は、親子で楽しむ。

味噌仕込みにおすすめ アイテム紹介

■竹布

原料を竹100%とする竹布繊維。抗菌性は、味噌開きの味噌に最適です。



■エンバランス 新鮮チャック袋

味噌作りを、手軽に楽しめるように、新鮮なチャック袋をご用意しました。大豆や麹を新鮮に保つことができます。



仲直りはおにぎりで

タネママの子育てミニエッセイ

我が家の二女が小3だったある日のこと、些細なことをきっかけに『ハゲシイ怒り』をぶつけてきた。「これも成長の証」と常に冷静に構えていられる…はずもなく（汗×100）母だってゲツリ疲れている日もある、受け止められない日だってある、人間なのだ。。。

【もうおてあげ】状態で、車に乗ってしばしプチ家出。車中で深呼吸をし、感情を鎮めて家に戻ったら、テーブルにこのおにぎりが！時はちょうどお昼時。

「ママの作った白菜のお味噌汁食べたよおいしかったよ。さっきはごめんね」泣きながら訴える二女。二女の作ったおにぎりの笑顔の前に、想いが伝わってきて、ジン。。。ただただ愛しくて、抱きしめた。まいこ



味噌の仕込み方

1. 大豆を一晩水に漬けて、柔らかく煮る
2. 塩と麹をよく混ぜる
3. 柔らかくなった大豆をミンサーやクッキングカッターなどでつぶす。ビニール袋に入れて踏んでもOK
4. 2と3をよく混ぜる
5. 消毒した容器に、4を空気を抜きながら入れていく（少量ずつ投げ入れてもOK）
6. 全て入ったら、表面を平らにならし、ラップ等で表面を密閉し、ラップと容器の境目に塩をふって蓋をする

