



## 「楽(らく)じゃ！もむら暮らし」

私たちの集落では、「no problem, alright, yes, ok」といった肯定的なことを「らくじゃ」という方言で表現します。「下叡集落」は岡山県中央部、標高 300~350 m の見晴らしのよい南向き斜面にあります。先人が切り開いた美しい棚田と溜池で稲作中心の農業を展開してきました。しかし、ここ40年で人口が半減し「限界集落」になりつつありました。限界集落からの脱却に向けて、自治会で移住の受入をすすめ、平成23年の東日本大震災以降 SNS 等を通じた出会い等から移住者増加してきました。

下叡の農地は、南向き斜面の日当たり、分水嶺にあるためのきれいな水、棚田のり面の豊富な有機物に育まれた豊かな土に恵まれています。農地の特性を生かして伝統的な棚田での稲作に加え、近年は有機農業が盛んに行われています。下叡では今後とも人の交流を深め、I ターンや U ターンをすすめていきたいと考えています。

皆さんに下叡を知ってもらうため、今年から様々なイベントを企画させていただきました。

有機栽培の「米作りワークショップ」に参加頂き、ありがとうございました。ここに一年のお礼と致しまして正月用の農産物をお届け致します。これらはすべて、私たちが栽培・加工し、日頃食べている物です。おせち料理などの一品に加え楽しいお正月になれば幸いです。なお、生ものもありますのでお早めにお召し上がりください。

### ○丸もち & 豆もち (各1袋)

下叡の加工場ついた「杵つきもち」です。丸もちとは本年、ワークショップで皆さんにお手伝い頂いて栽培した「ヤシロモチ」です。

豆餅は「ココノエモチ」に「コシヒカリ」を2割まぜて香ばしい風味を出し、昔から下叡に伝わる「青大豆」を使っています。



### ○作州黒大豆 (120g)

- ①洗った黒大豆を調味液(湯3カップ、砂糖100g、醤油小さじ2、塩小さじ1/4)にさび釘を洗ってガーゼに包みいっしょに入れ一晩つけておく。
  - ②中火にかけ、煮だしたらアクをすくい取る。
  - ③火を弱め、かすかに煮立つ程度で6~8時間静かに煮続ける。
  - ④柔らかく煮えたら火を止めて一昼夜おき、味を含ませる。
- ※浮いてくるアク・泡はしていねいにとる。やや濃いめの味の「しわ豆」にしたい場合は③を続けて煮詰める。

### ○有機栽培玄米豆餅 (1袋)

自然乾燥の棚田有機栽培米、有機栽培の赤、青大豆で作ったオーガニックな豆餅です。今までの豆餅の常識を破る風味と美味しさをお楽しみ下さい。

### ○有機栽培コシヒカリ (3合)

下叡の棚田で栽培した本年度産有機栽培コシヒカリです。

### ○赤大豆 (100g) 赤大豆ご飯

材料:米 2合 赤大豆 100g 梅干し3~5コ  
赤大豆は洗わずに10分かけて弱火で皮がはじけるまで焦がさぬよう煎ってください。  
米は洗って、通常の水加減とし、煎った赤大豆と梅干しを入れて炊いてください。

### ○茶大豆 (100g)

一晩水に浸して、蒸し豆にするのが美味しいです。蒸し豆をサラダに入れてもよいです。

### ○ポップコーン (150g)

サラダ油と塩でフライパンで加工してもよいですし、紙封筒に入れて電子レンジで加工してもよいかと思います。

### ○干し柿 (3個)

棚田のり面で育てた西条柿で作りました。収穫乾燥する10月下旬が好天に恵まれ、うまく出来上がりました。

### ○焙煎茶大豆

茶大豆は味噌にしても大変美味しいのですが、ポン豆にするのと止められない美味しさになりました。

### ○乾燥野菜シリーズ

#### ○干しキュウリ

- ・水に少し浸して小さく切り、更に 1時間水に浸して戻す
- ・水からあげてよく絞る
- ・調味液(浅漬素や千枚漬素等)に浸して味がなじめば完成！漬け物のような濃厚な風味を冬場でも楽しむことができます。

#### ○干しナス ○干しオクラ

- ・わが家ではそのまま味噌汁の具にしています。
- ・ぬるま湯で戻して油炒めや煮物等にも活用できます。
- ・干しオクラは戻るとネバネバが復活します。

#### ○干しズッキーニ

- ・カレーやシチューにそのまま入れて煮込んで美味しくたべられます。



苗取り&田植え



稲刈り



里芋



餅つき



しめ縄作り

