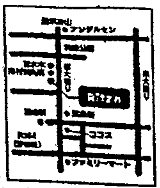
ご自由にお持ちください
TAKE FREE

りっつんのフリーペーパー

読む、りっつん

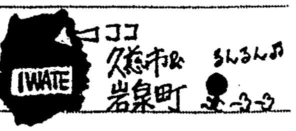
Ritz'n

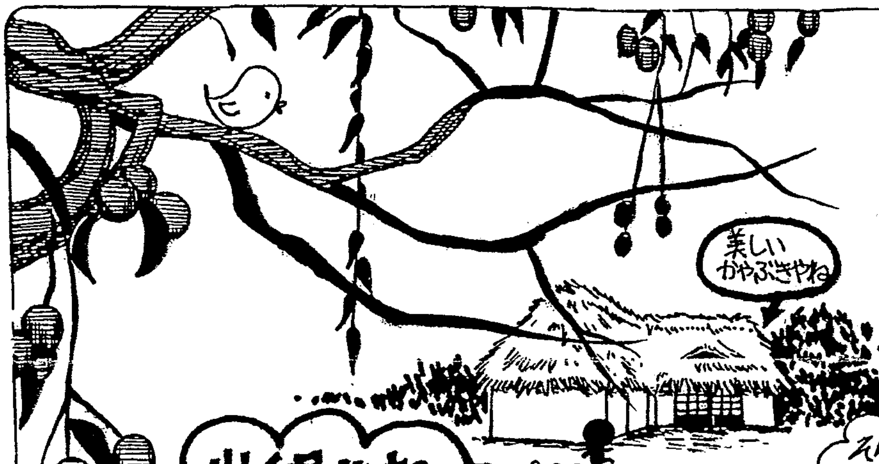
Ritz'n♥りっつん
ナチュラル雑貨と穀菜レストラン
茨城県つくば市上原747-84
TEL&FAX 029-856-0009
月曜定休（月曜祝日の場合は翌日）
営業時間
雑貨店 10:00〜19:00
レストラン 11:30〜19:00
ラストオーダー 18:30


アンデルセン
Ritz'n
ココス
ファミリーマート

「見る、りっつん」はこちらからどうぞ!→http://www.ritzn.jp/

岩手・雑穀の旅


IWATE
ココ
久慈市&
岩泉町
るんるん♪

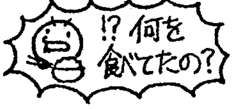

美しい
かやぶきやね
るんるん♪

皆さんは雑穀と聞いて、どんなイメージを持ちますか?
一昔前までは、米に対して劣ったイメージだった雑穀も、今ではすっかりヘルシーな印象が定着してきました。
岩手県はもともと、ヒエの大産地!
最近の雑穀ブームもあり、今ではヒエの作付面積のなんと!8割が岩手に集中しています。

そんな岩手でおじいちゃんおばあちゃんからお話を聞いてきました!

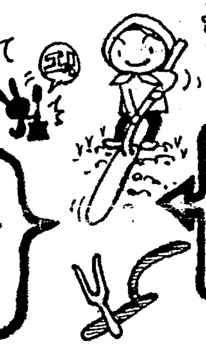
岩手県北部の食事って?

冷涼な気候のこの地域は元来、稲作には不向きで、昭和30年頃までは、米はほとんど食べられていませんでした。

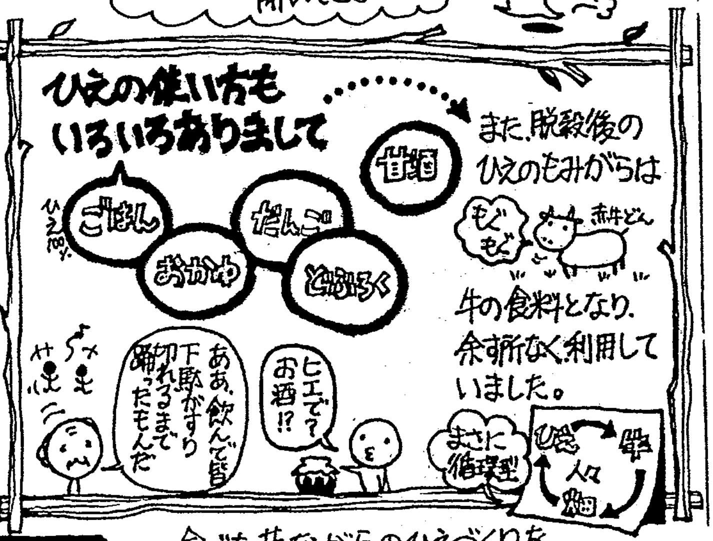


主食は ひえ 等の雑穀。
それに 麦 や 大豆 そば 等の食材を多彩に組み合わせてきました。
お正月のお餅も あわ で作っていたというから、驚きです。

畑は主に、二年三毛作 の輪作
1年 1年
5月〜10月 ひえ
10月〜6月 麦
5月〜11月 大豆



こうした農具も山からよい木を見つけてきては自分で作ります。



ひえの使い方もいろいろありまして

ひえ100%
ごはん
おかゆ
だんご
どぶろく
甘酒

また、脱穀後のひえのもみがらは牛の食料となり、余す所なく利用していました。

もぐもぐ
赤牛どん
ああ、飲んで皆下駄がすり切れるまで踊ったもんだ
ヒエで?お酒!?
まさに循環型
ひえ
牛
人々
畑

今でも昔ながらのひえづくりを守っている農家さんもいらっしゃいます。
←そこではこのような伝統的農法や、数々の在来種の種が生き続けています。

皆さんにも直接見てもらいたい!!

久慈のおばあちゃんにきいてきました

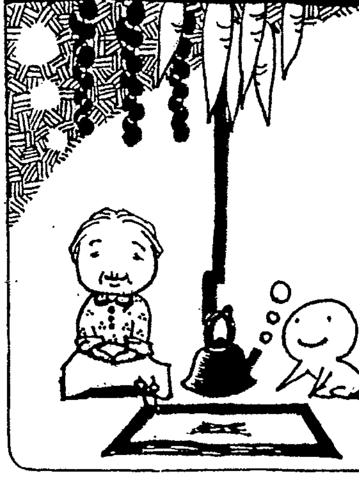
おばあちゃん達は言います
「昔は何でも手をかけてたべるもん、こしらえたもんだ」

炭焼と農業で自給的な生活を営んでいた頃、お米は大変な貴重品でした。

現在でも「雑穀」というとその頃の記憶と結びついてマイナスイメージをもつ方もいらっしゃいます。

しかし、昭和三十年代から、米をはじめ、色々な物が買えるようになっていったと言います
「でも、その頃から、出稼ぎのため人が出ていったり」

経済優先の今の時代に、おばあちゃんの話を聞いていると考えさせられることがとても多いように思いました

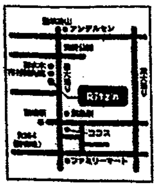


ご自由にお持ちください
TAKE FREE

りっつんのフリーペーパー

読む、りっつん

Ritz'n♥りっつん
ナチュラル雑貨と穀菜レストラン
茨城県つくば市上原747-84
TEL&FAX　029-856-0009
月曜定休（月曜祝日の場合は翌日）
営業時間
雑貨店　10:00~19:00
レストラン　11:30~19:00
ラストオーダー 18:30
「見る、りっつん」はこちらからどうぞ!→http://www.ritzn.jp/



ひえを食べよう!!

おうちでトライ!!

ヒエは耐寒性が高く、保存性も優れているため、従来、人々にとって非常に貴重な食料でした。
その性質から、食養生の中でも冷え性の方、体の弱い方にお勧めの食材とされています。
味もくせがなく、色味も料理を邪魔しません。
女の方にはぜひ、食べていただきたい雑穀です。

ほのかに甘いの

📖マクロビオティックでは「陽」の性質が強い穀物とされています

ちょっと宣伝

裏面にも書きましたが……
久慈市山根地区のおばあちゃん伊藤さんから大切に作ってもらったヒエを分けて頂きました。

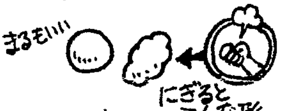
感激
すごい!! なんてきれい!

レストランでも使用しております。
皆様にも是非使って頂きたい!!
小分けにて販売しております。
ご利用下さい!

とってもおいしいです!

いくつかのレシピをご紹介!

まずは粒のまま使ってみよう!! 使いたいけどよくわからない… という方はこちらから! 必見です!!	その1 **ひえごはん** そのままお米に1割程~混ぜて炊くだけ! お手軽に栄養価UP!!	その2 **ひえのスープ** とろり カブ2個（すりおろす）と大さじ1のひえを炊くのみ 水・塩分は好みで。 朝食にもピッタリ!!	その3 **ひえのシチュー** 野菜（何でもOK）を炒め、ひえとだし汁を加えて煮込みます。 みそ味・トマト味、お好みの味に煮込んで!!
炊いてヒエを味わってみよう! 炊き方はこちら ◀別紙りっつんノート配布中!! ご覧下さい	その1 **ひえナゲット** まるもい にぎるとこんな形 炊いたヒエに炒めた玉葱や野菜・ナッツ等（何でもおいしい!）を混ぜ、小麦粉も加え、まとめます 油でカリッと揚げて	その2 **和風あんかけ チリソース風** （←）ナゲットを利用して。 一手間かけるとまたおいしい! ナゲットは冷凍できるので作っておくと楽チンです	その3 **いそべ焼き** （←）ナゲット生地に海苔をつけて、多めの油で焼いてみましょう お父さんにもきっと好評です!



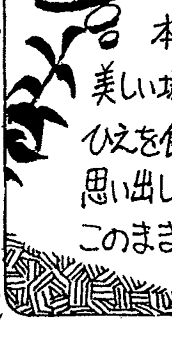
ひえのとろみであたたまります。

ナゲット・いそべ焼のコツはこんがり、カリッと揚げる（焼く）こと!!

雑穀販売コーナーにございます。ご自由にどうぞ!

村を訪ねて ひえの作られている岩手県北部は、本当に、山も、村も、日本画の様に美しい場所です。そんなところで育ったひえを食べながら、元気なおばあちゃんを思い出し、パワーをもらった次第です。
このまま、いつまでも頑張ってほしい!!

この生活をうけついでゆくためには、種を守り、育て、収穫し、保存し、食べ続けるしかありません
ひえをきっかけに、そんな村やおじいちゃん、おばあちゃんを応援してゆきたいですね!



まずはひえのおいしさとその栄養を実感して下さい!
もちろんレストランでもおうちで!!

一番はいよ!