

渡る風に、土の匂いに、春の気配を感じたら、 野山に出かけてみませんか

目で楽しんで 舌で味わって 春の野草を食べてみましょう

◆ **フキノトウ**…春一番に土手から顔をのぞかせるフキノトウ。
なんとも言えないあのながみはちょっぴり大人の味でしょうか？

生のまま衣を付けてやや低温で揚げ天ぷらに。
また、フキ味噌にしてもGOOD！ 作り方は各家庭によって
違うようですが、我が家ではフキノトウを荒切りにし
フライパンに油をひいて炒め砂糖と味噌で味を整えます。
アツアツのご飯に、お酒の肴に、合いますねえ…。

(アクが気になる方は、ゆがいてから調理を)



来年もっと
おいしいのが
採れるよう。
↑ここから下は
採らないで！

◆ **タラの芽** (タラノキの芽) …王道はやっぱり天ぷらでしょう！！

あの独特の風味は絶品。変わったところでは三杯酢などに。
さっと茹でて水にさらし、よく水を切って三杯酢であえます。
ゴマ和え、炒め物にしても美味しいですよ。

※春に伸びた若い芽を摘む。5～15cmのものがよい。
枝先の芽を摘むと、やや下からまた芽がふくらんでくる。
摘むのはこの二番芽まで。下の小さな芽まで摘むと木が枯れて
しまう。また斧などで切るのもダメ。芽だけを摘むように！

◆ **ヨモギ** (モグサ) …早春に摘んだ若芽を塩茹でて細かく刻み、

一握り位ずつ冷凍しておくくと便利です。(使う時は自然解凍で)

草餅・ゴマ和え・酢みそ和え・ヨモギ飯も美味。

【草餅・草団子の作り方】

① 上新粉を熱湯で耳たぶ位の柔らかさにこねる。

② ヨモギを茹でて刻み、すり鉢でする。

③ ①を25分位蒸してから、②を加え、整形する。

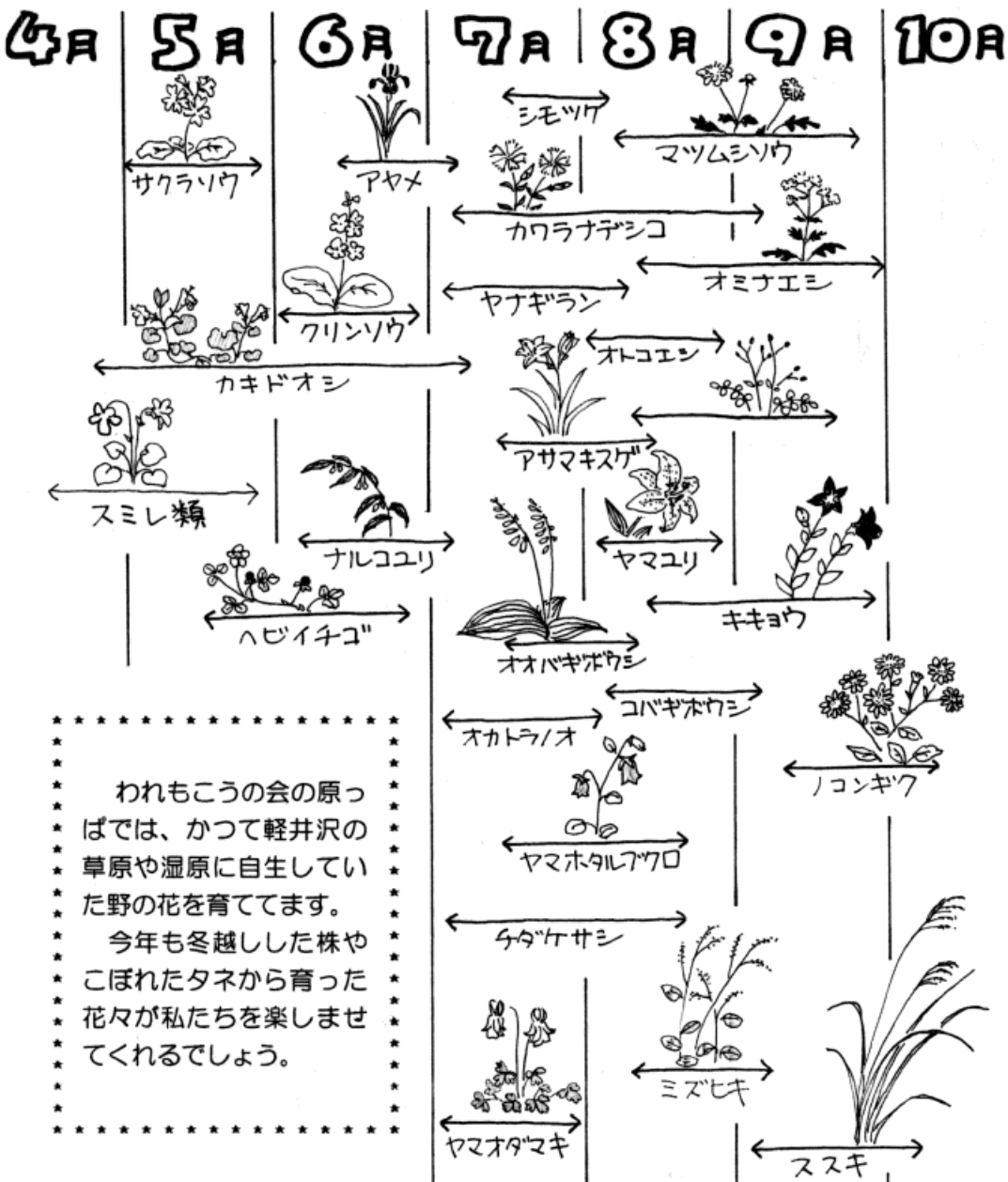
お好みであんを入れたり、きな粉をまぶして召し上がり！ (hiro)



春先は
白いうぶ毛に
つつまれの
います。

原っぱの花暦

前沢の原っぱ〔北〕・〔南〕、
市村の原っぱに咲く
野の花たち。



われもこの会の原っぱでは、かつて軽井沢の草原や湿原に自生していた野の花を育てています。今年も冬越しした株やこぼれたタネから育った花々が私たちを楽しませてくれるでしょう。

フォーエバーわれもこの会

三〇年来通い続けてきた軽井沢の地、新婚旅行での1泊コースの宿として保養所を拠点に、私の軽井沢は始まりました。当時は、ふらっと散策してあれば、林の日だまりには紫色のウツボグサ、坂道の脇にはこぼれ落ちそうなピンクのサクラソウが人知れず咲いていました。子育て中にも親しんできた軽井沢の自然。私たち家族はあたりまえのように終の棲家としてこの地を選び、早くも4年めを迎えました。

うの会」を知り、土の匂いをかき、草花の世話をしたいという動機で入会することになりました。世界中の野の花は世界中の人々にまかせ、軽井沢の野草があたりまえに見られる環境を自分たちの手で取り戻していきたいと思えます。地道にであっても出来る事をひとりひとりの手によって、自然破壊にめげず、励まし合いながら、軽井沢の自然を次世代に引き継いでいきたい・・・そんなことを願って日々楽しみつつ過ごしています。 T. K.



中部小2年 土屋里咲

おたより コーナー

～スズメバチと鳥と
殺虫剤の話～

昨年、冬の初めの頃のことです。夕方、雨戸を閉めようと戸袋から引き出したら、なんと雨戸一面スズメバチだらけ！西陽のあたる暖かな戸袋内で冬越しするつもりだったのでしょか。窓の下に何十匹ものハチの死骸がころがることになりました。そして翌朝、野鳥たちがやって来てきれいに食べていきました。安易に殺虫剤を撒かなくてよかった！人間界ではスズメバチが栄養食品になっているけど、鳥たちにも冬越しに必要なタンパク源になるんですね。・・・Y

軽井沢の貴重植物
アツモリソウ
ラン科
アツモリソウ属

名前の由来は、平教盛にちなんでつけられたとか。草原に咲くうすむらさき色の多年草です。サクラソウのように花どきまでは直射日光を好みますが、暑がりなので夏は日陰になる所がよいようです。山野草展、らん展などで目にしますが、花が美しいため盗掘も多く、草原ではなかなか見られなくなりました。軽井沢では個人のお庭で大切に育てている方もいます。軽井沢町植物園へ6月頃行くと咲いています。

ノイ
チ
ゴ



今年はお花の名前も。とたくさんおしよ^{カワラナゲシ}えたいです。

ベル
ガ
モ
ト

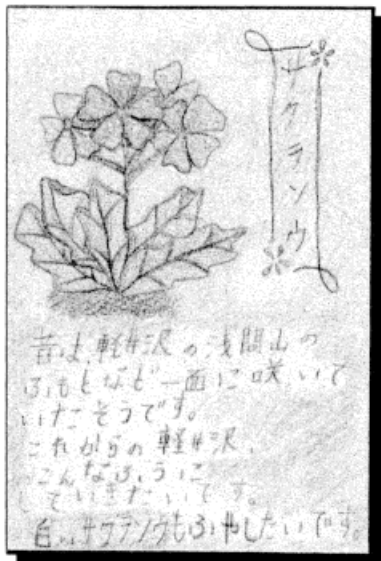


キン
ケ
イ
メ
ク



ア
サ
マ
キ
ス
ゲ





中部小5年 土屋里鶴

われもこうの会主催

「絵ごころしよう」教室 開催のお知らせ

草花のスケッチをしたいけど、絵なんて描けない・・・と思い込んでいるオトナのための絵ごころ再発見教室です。手ぶらで気軽に参加して下さい。

とき／3月6日(水)・7日(木)
午後1:30～3:00

どちらか都合のいい日を指定して下さい
ところ／軽井沢町道分

くり工房 (栗原)

お申し込み・お問い合わせは

Tel.44-1078

★会員以外の方の参加も大歓迎!★

ボランティア・NPOフォーラムin佐久報告

昨年11月2日、長野県佐久合同庁舎にて上記フォーラムが開催されました。

基調講演はエコマネー・ネットワーク 中山昌也氏による「エコマネーによるコミュニティ再生」。

この後、分科会で軽井沢の地域通貨「われも」を参加者に紹介致しました。

軽井沢以外にも東信地区のあちこちで(もちろん全国的に)エコマネーの動きが活発化しています。運営のしかたもさまざまです。

「われも」がはじまって1年、今後どのように育てていくか、皆さんで知恵をしぼってまいりましょう。

2001年度に発行した「われも」の使用期限は3月31日です。

お手元にあまっている「われも」を会に寄付して下さい。消費品などの購入に充てさせていただきます。(3月20日、十二屋商店まで。裏面無記名で寄付して下さい。)

われもこうの会

ホームページ OPEN!

3月1日、われもこうの会のホームページがオープンします。今後、作業日や集合場所の連絡、皆さんからのメールなどのページも作っていく予定です。

<http://www.h5.dion.ne.jp/~waremoko/>



サクラ
ユキ

昔は、軽井沢の浅間山の
ほとほと一面に咲いて
いたそうです。

これからの軽井沢、
こんなふう
にしていきたいです。

白のサクラユキもふゆしたいです。