

1月13日(日)、さゆらばなで新年会が開催されました。伝統的な日本のお正月らしく国旗が飾られ、君が代を斉唱して襟を正し、清々しい気持ちで開会しました。皆でキルタンを歌って、さゆらばな全体にあふれるヒーリング・パワーと神様の光に包まれました。持ち寄った手料理を楽しんだ後、参加者それぞれが新年の決意を発表し、心引き締まる有意義なひと時を共に過ごしました。

新年会



お揃いのTシャツを着たキルタンバンドのメンバー。

まさみさんついにリードデビュー！
最年少リードのステラちゃんも上手に歌えるようになりました。



参加者の持ち寄った手作り料理に舌鼓



大人はお神酒で、キッズはお神酒ジュースで乾杯！40人を越える参加者で盛り上がりました。

さゆらばな つうしん Vol.9

発行日：2013年1月30日
テキスト：大野さん/ レシピ：みえさん
写真：岩澤さん・ゆみこさん
モモイラスト：ひらたくん
デザイン：ゆかり
発行：Shanti Path

Masami's COLUMN 3



明けましておめでとうございませう。
元旦の未明、吐く息の白さと凛とした静けさに引き締まる心身を感じながら、日の出の瞬間を待つひと時。コンサート会場で、エリック・クラプトンが最初の音を弾き出すのを今か今かと待つ時のようにときめいて、ドキドキワクワクする大好きな時間です。

その瞬間をネパールで迎えたことがあります。大晦日にネパールの首都カトマンズからバスに乗り、ナガラコットに到着しました。高度2,200mの静かな村からは東西200kmに渡って連なるヒマラヤ山脈が一望できます。世界最高峰のエベレストに負けず劣らず美しく高い山々が半透明に光る雪を被って見事な存在感で輝いています。

ナガラコットのバス停前では政府が貧しい人々のためにツアンパを配給していました。この辺はチベット人が多く住んでいるのだそうです。「ほら、持っていていきな！」インド放浪七か月が過ぎてネパールに入った私のことをチベット人だと思いついたのだでしょう。そのトラックの運転手さんがツアンパをビニール袋一杯にくれました。

安宿に隣接したレストランに入ると、世界各地から集まったバックパッカーで一杯です。チベット語ではエベレストをチヨモランマと呼びます。「チヨモランマから昇る朝日を運良く見ることが出来る

た人は、近いうちに必ず素敵なことが起きるんだよ」と、スイス人らしき彼が口にしていました。

レストランには食べるものが何も無く、ツアンパをもらった私の周りにバックパッカー達が集まってきました。麦こがしのようなツアンパを水だけで練ってみんなで頬張りながらカウントダウンが始まりました。それから六時間、そのレストランで日記を綴る人、語り合う人、写真を撮り続ける人、人種も国籍も違うのに、たった一つの思いを共有して夜明けを待ちました。

反対側の空が見事な金色に染まり始める頃、私は外に出て息を飲んでチヨモランマを見つめました。やがて、生まれたての真っ赤な太陽が姿を見せました。「ワーッ！」誰ともなく歓声が上がります！美しすぎる太陽とヒマラヤ山脈。この世にこれほど崇高で深く、穢れの無い光景が存在するのかもしれない。エネルギーの電流が打たれたように、身じろぎで涙だけが温かく頬を伝いました。大自然の姿に神を感じた瞬間でした。ふと振り返ると村人達は皆、五体投地のように地面に伏せて神にひれ伏し、祈りを捧げています。その姿の純粋さに激しく心を打たれました。忘れられない一九八三年の元旦の始まりでした。



餅つき



総勢15名のキッズが餅つき音頭や手話つきソングを披露して喝采を浴びました。

恒例の餅つきが十二月二日(日)にさゆらばなで開催されました。毎年自然栽培米を取り寄せていますが、今年はおとりわけおいしいもち米が来ました。つきたてを具にからませる田舎方式が更においしさを引き立て、「おいしい！」の歓声が上がりました。



つきたてのお餅を手早くまめる、きなことやごま、大根おろしをからめます。



まさみさんのお祭りの師匠、笹川さんからもご挨拶いただきました。



いつも畑の指導でお世話になっている松野さんも参加してくださいました。



アドベンチャー農園だより



青トマトのチャツネの作り方

アドベンチャー農園で収穫した青いトマトを使ったみえちゃんのレシピを紹介します。そのまま生野菜やパン＆クラッカー、煮込み料理の隠し味＆コクだし等に使えます。写真のように生野菜(うすぎり大根)のせて食べてもおいしいです。白ご飯にそのまま、お餅につけて食べたらおしかった！という方もいらっしゃいました～(みえちゃん談)

| 材料 | | スパイス・ハーブA | |
|----------------------------|-------|-----------|------|
| 青トマト | 1.5kg | 鷹の爪 | 1本 |
| 5%の塩水 (青トマトがひたひたになるくらい) | | 粒胡椒 | 小2 |
| 玉ねぎ | 800g | クローブ | 小1 |
| バナナ | 1本 | ローリエ | 1枚 |
| ブルーベリー | 10粒 | タイム | 小1 |
| | | ローズマリー | 小1 |
| | | セージ | 小1 |
| 調味料A | | スパイスB | |
| りんご酢 | 400cc | マスタード | 小1 |
| 砂糖 | 150g | ターメリック | 小1/2 |
| 黒糖 | 50g | ナツメグ | 小1/2 |
| | | シナモン | 小1/2 |
| 調味料B | | | |
| 白ワインビネガー | 100cc | | |
| 葛 | 大3 | | |



1. 青トマトはフードプロセッサー等で粗く挽き、5%の塩水につけて一晩置く。
2. 1をざるに空けて水を切り、玉ねぎ、バナナ、ブルーベリーもフードプロセッサーにかけ、合わせて鍋に入れる。
3. 2に調味料とAのスパイス・ハーブ類(だしパックなどに入れる)を加え、30分ほどかき混ぜながら中火で煮詰める。
4. 水気が少なくなってきたら、後は極弱火で時々かき混ぜながら2~3時間煮詰める。(焦げないように時々混ぜながら)
5. Bのスパイスと、葛をお酢で溶いたものを加えてさらに煮詰め、ぽつりとした状態にする。