

organic kitchen 森のかぞく

定休日 / 月曜日 (祝日も含む)

営業時間 / 10:00~17:00

2月23日(日) 15時閉店

TEL: 0995-55-1695

2月のお客様感謝デーは23日(日)です。(10%OFF・対象外商品あり)

2月入荷カレンダー & お買得情報

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 休	4	5	6	7	8
9	10 休	11	12	13	14	15
16	17 休	18	19	20	21	22
23	24 休	25	26	27	28	1

みせめぐ
会員さま

2月は水&木が
ポイントアップ!!

なんと
毎週5倍!

お客様感謝デー

2/23(日) 10:00~15:00

※15時閉店です

店内商品が10%OFFのお得な日!

〈弁当など一部対象外商品あり〉



平飼い自然たまご
美山たまご王国 (火曜日)
宇治農園 (金曜日)

2/11(火・祝)

パンと
焼き菓子の
ミニマルシェ



牛乳・乳製品
(水曜日 16時~)



錦江水産
25Z日(火)
11:00~12:30



evaobook
(ベーグル・焼き菓子)
13日(木)



冷蔵品 とうふなど
(火曜日 16時~)



雲月農園
(マクロビ菓子
梅干し・味噌など)
20日(木) 16時~



Famille (焼き菓子)
6日(木)

バレンタインギフト
限定販売!!

参考文献
若杉友子 著
「若杉はあちゃんのよもぎの力」



「醤油洗い」
塩ゆでのあく抜き後、水と醤油を4:1の比率でポウルに入れ、しばらくよもぎを20分漬けてしぼる。
アク抜きしたよもぎはそのまま和物などでどうぞ。チヂミやペロンチーノでも美味しく食べられますよ!
野草で冬に溜まった毒をデトックスして、鹿児島島の短い春を楽しみましょう♪

「塩ゆで」
①鍋に湯を沸かし、大きじりの塩を入れる。洗って水切りしたよもぎを入れ、菜箸でそとと押し下して沈め、鍋の縁の方からブクブクと小さな泡が出てきたら、3月頃の7センチまでの若い葉なら10数え、4月頃の8・5センチ頃までの葉なら20数える。
②茹で上がったザルにあげて流水で冷ます。大きいポウルに新しい水をたっぷり入れて20分間水にさらす。※出はじめの若葉なら水にさらさなくてもよい。
では、よもぎのアク抜きを紹介します。
「塩ゆで」
①鍋に湯を沸かし、大きじりの塩を入れる。洗って水切りしたよもぎを入れ、菜箸でそとと押し下して沈め、鍋の縁の方からブクブクと小さな泡が出てきたら、3月頃の7センチまでの若い葉なら10数え、4月頃の8・5センチ頃までの葉なら20数える。
②茹で上がったザルにあげて流水で冷ます。大きいポウルに新しい水をたっぷり入れて20分間水にさらす。※出はじめの若葉なら水にさらさなくてもよい。

「野草」
冬野菜が終わり春野菜が出来るまでの2~4月は端境期で野菜が少なくなります。若杉はあちゃん曰く「この時期の野草は神さんからの贈り物。神さまが「今はよもぎを食べて食べて体を直さないよ。」とチャンスを与えてくれているそうす。
春は野草の宝庫。土地(気候)によって違いますが鹿児島は暖かいので、2月の今が最もアクが少ないう頃だと思えます。出はじめたばかりの赤ちゃんよもぎは、アクがほとんどありません。大きくなるに従い、アクが強くなり葉や茎が硬くなるので、使い方を覚えていきます。食べるのは4月いっぱいまでとしておくのが安全です。必ず一度も刈つてない場所のよもぎを摘んでください。
野草料理で最も大事なのはアク抜きです。野草にはすべてアクがあり、アク抜きをきちんとしないとおいしくならず、更にアクの陰性が体に障ります。アクは「悪」とも言えますね。
渡瀬副店長の
「どーんと
自然療法
vol.27」



「身体で味わうパン」
宮崎で、有機小麦・薪窯・手捏ねで作る伝統的なパンのお店
forsythia
マフィン
クッキー
ビスコッティ
litoha
スコーン
スタジヲ
もみの木
クッキー
パイ
スクエアケーキ
Bird Song
organic
フェアトレード珈琲

2/11 Tuesday
建国記念日
好きなあの人に
届けたい
パンと焼き菓子の
ミニマルシェ

NEWSは
ここで
チェック!
始良店インスタ
→aira_morinokazoku
そのやま農園
森のかぞく
ホームページ

https://morikazo.com