いづつや

4月　卯月（うづき）

藤　（ふじ）

フジは、マメ科フジ属のつる性落葉木本。ノダフジ（野田藤）ともいう。
ノダフジ（野田藤）の名は、この種が植物学者の牧野富太郎により命名されるきっかけとなった、フジの名所であった大阪市福島区野田にちなんでいるようです。（同区玉川の春日神社には、野田の藤跡碑が建立されています。）
蔓は木に巻きついて登り、樹冠に広がる。蔓の巻き方は、右巻きで、かなり太くなるようです。（ヤマフジとは蔓の巻き方が逆）
花序は長くしだれて、20cmから80cmに達するとの事。花はうすい紫色で、藤色の色名はこれに由来するようです。他の豆科植物同様、夜間は葉をすぼめます。
宇治平等院には樹齢200年の藤が、房の長いもので1m50cmにもなるようです。
春日大社萬葉植物園にもあるそうですので少し足をのばして行くのも良いかもしれませんね！
4月下旬～5月上旬頃。（ちょっと調べてみて下さい）

春キャベツと豚肉のオムレツ（3人前）

春キャベツ　1/2コ　食べやすい大きさに切る
豚肉　300g　1口大に切る
フライパンに油をひき、豚肉をいためて色が変わったら、キャベツを入れ塩・コショウで味付けをし最後に市販の液体和風だしを大さじ2杯を鍋はだから回し入れて味をからめて3等分して添く。
一人2個の卵で焼き包んで、上からお好み焼きソースとマヨネーズをかけて出来上がり。

おいしいご飯をいただくために

- お米は正確に計りましょう。
- きちんと洗米をしましょう。

1回目は、お米についたゴミ・ホコリを取り除く為に一度に大量の水を入れて素早くひとかき混ぜして10秒程度で水を捨てる。2回目以降は20回程度お米をとぎ、水を捨てるを2～3回繰り返すだけです。昔のようにゴシゴシ洗う事は不要、お米が傷みます。

- 大切な水加減をきっちりする。　冷たい水で！

あまり長時間ひたさないほうが良いようです。30分程度。

- 炊飯器の外釜についた水は炊く前にふきとりましょう。

濡れたり、おいしく炊けない原因になります。

- 炊きあがったらすぐにふたを開けて中についている水滴をふきとりましょう。流れて、ごはんにつきべちゃべちゃになります。

それからしゃもじで、ごはんを十文字に切り、4分割を底から上下にひっくり返すように切るように、つぶさないようにほぐします。（ほぐす事で余分な水分がとび、釜の中の炊きむらがなくなり、均一に炊きあがりにしてくれます。）こんもりと真中に高くて保温しましょう。釜にくるべくごはんがふれない様に、ふれている部分が熱で水分が乾いてしまいます。

- 内ぶたも毎回きれいに洗いましょう。

岡田鴨神社のご祭神のおはなし

八咫烏

岡田鴨神社のご祭神のご紹介をします。
まず最初に"ご祭神"とは？
その神社で祀られている神さまの事です。
岡田鴨神社のご祭神は「八咫烏（ヤタガラス）」といいます。
日本神話の中で、初代天皇神武天皇が統治のために東征した際、熊野国から大和国への道案内をしたのが八咫烏であり、前回のいづつや通信で紹介した賀茂一族が「神の使い」として信仰していました。
神武天皇の東征を導いたことから「勝利を導く神」としてまつられ、現在のサッカー日本代表の左胸のエンブレムには、この八咫烏が描かれています。
※八咫烏は、3本足だそうです。3本足は、天・地・人を表しているそうです。

山城ガスセンター　いづつや
0120-76-1228・0774-76-5055