

おはようサイクリング 05.02 竹の子掘り

爽やかな5月晴れの良い天気です！

恒例の竹の子掘りに向かう者と、トレーニングに向かう者、合わせて20名近くが集りました。竹の子掘りは2グループに分かれて目的地へ、トレーニング班は5名くらいが、お山方面に向かって行きました。

さて、竹の子掘りは縦横に竹の根が張っているため、掘り易い物を見つける、或いはこれを巧く交わして掘るのが効率の良い掘りかた。大きさは余り大きくないものを選んで掘りますが、日頃使わない筋肉を使うためハードな作業になります。皆さん2~3本掘り終えたところで終了、お疲れ様でした。一晩寝て目覚めたら筋肉痛になっているかも??

夫々に収穫した竹の子をリュックに詰めて帰宅となりました。旬の竹の子を使って、竹の子ご飯や、煮つけを楽しんで下さい。(竹の子は、提供いただいた米ぬかを使って皮付きのまま煮ることで、香り付けと灰汁抜きをします。大きな竹の子を、お持ち帰りの方は大鍋が必要になりますよ!)

今年も、竹の子掘りを楽しませていただき、有難うございました。感謝!感謝!感謝!





リュックを背負って集合



皆さん速く走ります！



帰りは荷物が一杯です。

