

のうみ農園

Vol. 1

9月第2週

週間ニュース

2003.09.09 thu



今朝は、5時から、研修生の若者2人が来て、草取り作業をしながら雑談「暑い毎日で、バテバテ」。6時を過ぎると、朝日がジリジリと照りつけ、7時過ぎにはギブアップ。こんな日が、このところ続いています。

いつも野菜セットや宅配をとっていただき、ありがとうございます。

ただ野菜を届けるだけでなく、お届けする野菜や農作業の様子、その時々思うことなどをニュースにして、一緒に届けたいなと思っていたのですが、忙しさにかまけて、なかなか発行することができませんでした。

これから頑張って、週間ニュースを発行します。不完全で、ただの走り書きになるかも知れませんが、とにかく、出すこと。これが大事!? 内容は、後から。

こんな具合です。よろしく、お付き合いの程、ねがいます。

赤米の花、今が見ごろです!

6月に田植えした赤米、今週いっぱい、花の見ごろです。とりわけ、夕日を受け、真っ赤に輝く花は、素敵です。



「今日夕方赤米を見にいきました。赤い穂が美しいのに驚きました。赤米は、米が赤いだけではなくたのですね。」

有馬 朋子

この写真は、有馬さんが、9/7に撮影したものです。(6月に田植えしたメンバ-)



赤米は、穂の赤い色が抜け、実(玄米の部分)が赤くなる11月初旬に稲刈りをします。かけ干しで乾燥し、中旬以降に、脱穀します。今年は、昔ながらの「足踏み式脱穀機」を使います。

皆での作業が、楽しみです。

(とにかく、ニュース第1号を書きました。 のうみ)

今回お届けする野菜は、.....

なす、小松菜、モロヘイヤ、つるむらさき、ピーマン、ネギ、オクラ、ししとう、トマト

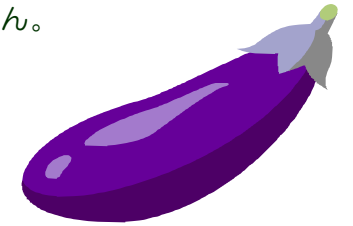
などの中から7品目程度の組み合わせです。



今回、栗を入れようと思ったのですが、イノシシにやられてしまいました。次回を、楽しみに!

毎週セットを取られている方には、同じ野菜が重ならないようにしているのですが、どうしても同じものになってしまいます。申し訳ありません。

調理例コーナー



「つるむらさき」のお浸し

- 1 つるむらさきは、よく洗って水気をきっておく。だし割醤油を作っておく。
- 2 湯をわかし、塩を加え1のつるむらさきをゆでる。
- 3 冷水にとって冷ましてから、水気を軽くしぼって一口大に切る。
- 4 だし割醤油の1/3量を3に混ぜきつく絞る。
- 5 器にもって残りのだし割醤油をかけ、削り鰹をふっていただく。

◎モロヘイヤって?



モロヘイヤは非常に栄養価の高い野菜です。いろいろなミネラル類・ビタミン類を豊富に含んでいます。例えば、βカロチンの量を見ると、カロチンの多い代表格のシソよりさらに多く含まれています。あるいはビタミンB1・B2、こういう物は一般的に野菜には少ないのですが、モロヘイヤにはたいへん多く含まれています。ビタミンCなども大変多いというのが特徴です。

(100gあたりにつき)

| | |
|-----------------------------|---------------|
| βカロチン しそ(現在1位) 8700μg | モロヘイヤ 10000μg |
| ビタミンB1 パセリ(現在1位) 0.2mg | モロヘイヤ 0.7mg |
| ビタミンB2 ブロccoli(現在1位) 0.27mg | モロヘイヤ 4.95mg |
| ビタミンC ホウレン草(現在3位) 65mg | モロヘイヤ 62mg |



●苦味や匂いが取れるモロヘイヤ料理



○エジプト風冷奴

モロヘイヤを熱湯で1~2分ゆがき、ザルに取って水にさらしたら、フードプロセッサーにかけてモロヘイヤをペースト状にします。味付けに麺つゆを入れませあわせませ。これを、冷奴にかければエジプト風冷奴。夏ばてや食欲不振に効くとのこと。