のうみ農園

Vol. 2

９月第３週

週間ニュース

2003.09.15 mon

一昨日から、１０名を超えるお客さんが来られました。みんなでワイワイと料理をしながら、楽しく飲みました。福岡の「らうらう」という女性５人で経営している食堂のメンバーとシュタイナーの会、そして１０月１１日に準備している「畑の宴」で演奏をお願いしている女性２人のジャズグループ。農園の野菜料理を堪能して頂きました。生ジャズを聴くなど、久しぶりに、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。

台風の影響もなく（少し）、ホッとしています。しかし、この間の異常な天候のために、野菜の生育も農作業も狂いっぱなしです。
それでも、秋作のキュウリは、今月末から収穫できそうです。
ブロッコリーなども植え付け作業に入れそうです。

例年、この時期においしい栗をお届けすることが出来たのですが、今年は、イノシシに食べられてしまいそうです。

いつも野菜セットや宅配をとってい頂き、ありがとうございます。

これから頑張って、週間ニュースを発行します。

赤米の花、まだまだ、美しい！

６月に田植えした赤米、先週が見ごろでしたが、まだ大丈夫です。
とりわけ、夕日を受け、真っ赤に輝く姿は、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かったのですね。」
有馬　朋子

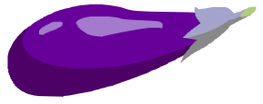
この写真は、有馬さんが、9/7 に撮影したものです。（６月に田植えしたメンバ-）

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。

今回お届けする野菜は、・・・・

なす、小松菜、モロヘイヤ
らっきょう、なら漬け



今回は、らっきょう、なら漬けが入るので、５品目です。

料理コーナー

◎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 ブロッコリー（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ぜあわせます。　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。

お知らせ

１０月１１日（土）
「畑の宴」　11:00 ～ 14:00
小倉南区小森
スローフードレストラン『エスト・ラヴィーヌ』
会費：２５００円
申し込み先着５０名
申し込み先：093-582-2866
のうみ農園のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでも紹介しています。
http://www.nomi-farm.com

～オーガニックを愉しむ。～「畑の宴」
10/11 (土)
畑仕事は、年間を通じて体験し大地の恵みを実感すること。種をまく。草をとる。生育を見守る。そして、収穫を喜び、食べる。市民とレストランスタッフがいっしょに育てた有機野菜を、地域の収穫としてみんなで味わいたい。食と労働、食と喜び、食と集い、食と語らい、いろんな愉しい時間がここにはあります。
●主催：北九州エコステージ実行委員会
●協力：スローフードレストラン「エスト・ラヴィーヌ」、やはた有機野菜研究会、「オーガニック・キッチン・ガーデン」プロジェクト（(財)北九州活性化協議会もったいない総研）
●日時：2003年10月11日(土)＜雨天決行＞ 11:30～14:00（受付/11:00～）
●場所：スローフードレストラン「エスト・ラヴィーヌ」（小倉南区大字小森492-1）＜現地集合・解散＞
参加費：2,500円（昼食チケット代） 当日受付にていただきます。
定　員：50名
申込締切：平成15年10月3日(金)
申込方法：電話、FAXまたはEメールにて、お申込みください。（先着順）定員になり次第、締め切らせていただきます。（氏名・年齢・住所・電話・FAXを明記）
受付時間：平日9:00～17:00 FAXは24時間受付中。
申込、お問合せ：北九州エコステージ実行委員会事務局 TEL093-582-2866 FAX093-582-2867 E-Mail:eco-stage@mocha.ocn.ne.jp
プログラム：畑の宴へようこそ
11:30～12:00
■トークセッション「畑の声にきく～ひろばよう、オーガニックマーケット」
能美 俊夫（やはた有機野菜研究会代表）
橋口 剛志（エスト・ラヴィーヌ シェフ）
荒木 龍秀（エスト・ラヴィーヌ バッピーナ）
■ファーマーズ（オーガニックキッチンガーデンプロジェクトメンバー）全員集合！
ファーマーズのみなさん
12:00～14:00
■緑の食卓～「スローフード」テーブルOPEN
・オーガニック農園（エスト・ラヴィーヌ内）に、ガーデンスタイルの「緑の食卓」ができました。さあ、食卓を囲んで話をしよう。
・採れたての有機野菜は、そのままバクリ。
❶オーガニック素材を生かした、スローフードテーブル（カフェテリアスタイル）有機野菜バスケットサラダや、パスタ、オーガニックジュースなど。鹿児島藤崎牧場の豚肺や地鶏などもあるよ。
❷オーガニックワイン・地酒などはオプションだよ。
❸やはた有機野菜研究会「オーガニックな青空市」もあるよ。
❹スロースタイルミュージックも、おいしい。
❺おしまいには、抽選会が！オーガニックプレゼントは当たるかな？最後まで、ゆたかな時間をお楽しみに。
食卓のテーブル越しに生産者とお話しよう。（持参のスローフードパーティより）

by Toshio