

のうみ農園

Vol. 3

9月第4週

週間ニュース

2003.09.23 tue

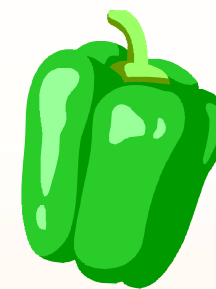


今回お届けする野菜は、・・・

なす、小松菜、ピーマン
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。

プラス 特別に「モロヘイヤ」



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。

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ページでも紹介しています。
<http://www.nomi-farm.com>

～オーガニックを楽しむ～「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、食と誇り、いろいろな楽しい時間がここにはあります。

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
「畑の宴にきて～らっきょう、なら漬け、ピーマン～」
能美 俊夫(やまは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 パッケージ)

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、そのままパクリ。

●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(もたない)協研
●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：2500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・お問い合わせ：
北九州エコステージ実行委員会事務局
TEL:093-582-2866 FAX:093-582-2867
E-Mail:eco-stage@mocha.ocn.ne.jp



今回の台風は、東の海上を通過したため、少し風が強かったくらいで、ほとんど影響がなく、ホッとしています。この数日、台風のもたらした北風のため、大変涼しい天候が続いています。朝夕、冷え込んでいます。一気に秋です。(今日が彼岸の中日だから、当たり前)

先週、北海道に行きました。

林業関係で、旭川の当麻林業研究グループとの交流をしました。今や少なくなった「シイタケの原木栽培」をしているグループです。原木にこだわって栽培している人たちがいることに感激しました。

皆さん! 国産の、原木の、シイタケを

美味しく食べましょう!

写真は、旭川の外国樹種見本林(国有林)にある サカリヌムカエデ(Acer saccharinum L. 北米原産)の紅葉です。



当麻グループの貞森さんのシイタケです。原木(ミズナラ)に生えたシイタケと林の中でのほだ木(菌を植えた原木)の育成の様子。



わが農園でも、久しぶりに、シイタケを栽培するための準備をしています。もちろん、原木(ワキ)栽培です。

赤米

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ー)

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。

赤米稲刈り予定：11月8日(土)

