のうみ農園

Vol. 4

１０月第１週

週間ニュース

2003.10.07　tue

なかなか秋が来ないと思っていたら、いつの間にか、季節は晩秋へと移ってきました。冬の気配すら感じる朝夕の冷え込みです。

「収穫の秋」の筈なのですが、６月からの大雨、冷夏の影響は大きいようです。栗やサツマイモは、イノシシに食べられました。きっと、この気候で、山に食べ物が少ないのでしょうね。このままで行くと、来春のタケノコも、確実に被害を受けそうです。

ミカン類は、今年も不作です。とりわけ柚は、ほとんど実を着けていません。不作の時には、添田町の友人に、柚を分けてもらうのですが、彼の所も不作です。評判の「柚こしょう」も、今年は、あまり作れません。

柿は豊作です。祖父の代に、ぶどうやなし、ももの果樹園を、かなり大がかりにやっていたのですが、当時から残っている富有柿（全く手入れしていない放任状態）に沢山実が着いています。***野菜セットのオマケに、枝や葉の付いたままの柿を入れます。渋いかもしれません。ほんの少し、稔りの秋を感じてください。***

＜のうみ農園のキュウリです＞

畑では、８月終わりに直播きしたキュウリが、やっと成り始めました。

今回は、「高知百菜」というページから、
キュウリの紹介を掲載します。

どこからきたの？

キュウリはウリ科ですが、原産地はインドヒマラヤ山麓と言われています（そのほかメロンなどウリ科はアフリカ原産と言われています）。３０００年ほど前から栽培されていたようで、日本には中国を経て６世紀には伝わったと考えられています。

現在キュウリはごく一般的な野菜ですが、江戸時代半ば頃には、“農業全書”で『下品（げぼん）の瓜（うり）にて…』と紹介されているように、あまり重視されていませんでした。その後次第に、栽培されるようになり、地方色豊かな様々な形をしたキュウリが、日本各地で見られました。

戦後、食生活の変化に伴い生食用としての需要が高まっていきました。このため、現在栽培されているものは、見栄えも良く生食に適したキュウリ（白イボ系）の品種がほとんどです。なお、植物学での和名では、キュウリは「キウリ」となっています。

キュウリってすごいね！

キュウリは、そのほとんどは水分ですが、ビタミンやミネラルはビタミンＡ・Ｂ１・Ｃ、カリウム、カルシウムが含まれています。

ビタミンＡには、目や皮膚・粘膜を正常に保つ働きがあります。また、カリウムには、体内の過剰な塩分を排出して血圧を正常に保つ作用があります。

なお、キュウリにはビタミンＣを破壊する物質が含まれています。このため野菜ジュースには向きません。また、サラダにする場合も最後に盛りつけるなどしてください。

キュウリの保存

保存するときには、温度は１０～１３度、湿度は９０～９５％が最適です。

また、実のなり口を上に向けて立ててください。

料理コーナー

★ きゅうりとひき肉のみそ炒め ★

調理時間／約 10 分　一人分／ 113kcal

＜主材料（4 人分）＞

きゅうり … ６本
豚ひき肉 … 100 グラム

＜作り方＞

1. きゅうりは半割りにして種を取り、３センチくらいの厚さの斜め切りにする。
2. サラダ油大さじ 1/2 を熱し、強火でひき肉をほぐしながら炒める。
3. きゅうりを加え、緑色が鮮やかになったら、合わせ調味料（みそ大さじ２、酒大さじ１、砂糖小さじ１、おろししょうが大さじ 1/2、塩・こしょう少々）を加え、火を止める。

以上、「高知百菜」より転載（一部修正）
http://www.kochiyasai.tosa.net-kochi.gr.jp/index.htm

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
のうみ農園のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでも紹介しています。

いよいよ今週の土曜日です。
今から、どうしても参加したいという方は、
２名のワクを取っています。
木曜日まで、農園に電話を！

のうみ農園　〒 807-0081　福岡県北九州市八幡西区小嶺 3-16-8
tel 093-612-2647　　fax 093-612-2653　　*http://www.nomi-farm.com*

by　Toshio