

のうみ農園

Vol. 5

10月第2週
週間ニュース
「畑の宴」増刊号



2003.10.11 sat

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、いまだに、米や野菜など農作物、自然界に現れています。

Organic Kitchen Garden PROJECT



そんな中で、6月から始めたオーガニック・キッチン・ガーデン・プロジェクト(OKG)。エスト・ラヴィーヌのハーブ園の一部を畑にする作業から始めて5ヶ月。雨や日照に負けず、メンバー全員で頑張り、初めての畑で、沢山の野菜を収穫することが出来ました。



作業の後の楽しい昼食
橋口さんのパスタランチ

キッチンチェックの制服



さて！作業開始！がんばるファーマーズ

7月、雨の中の作業になりました。



8月



9月
収穫



ミニトマト



きゅうり



ピーマン

これからは冬野菜です。ブロッコリー、ほうれんそう、レタス、ルッコラなどを、3月まで育てます。ファーマーズの皆さん、お疲れ様です。

今週の野菜セット

きゅうり、なす、小松菜、芋づる、ねぎ、ピーマン、オクラ、なら漬
の中から、7品目の組み合わせです。(ピーマンかオクラ)



「芋づる」(Iガソマ)は、料理などの説明書を入れてあります。

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



のうみ農園の畑では、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。

今週から、皆さんにお届けする野菜セットにきゅうりを入れます。寒くなって、きゅうりが穫れなくなるまで、お届けします。いろいろな食べ方を工夫してください。

『野菜セット』の紹介

今回、『畑の宴』の抽選会の賞品として提供しました「野菜セット」は、通常、火曜日に宅配便にて発送しています。料金は、送料別で1000円です。(送料は、九州、中国地方540円です。)7品目程度の野菜、加工品を、詰め合わせてお送りします。詳しくは、農園にお問い合わせ下さい。ホームページでも紹介しています。



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>

E-mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp

by Toshio