

# のうみ農園

Vol. 6

10月第2週  
週間ニュース



2003.10.14 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か。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。どこも不作のようです。「柚こしょう」も、今年は、あまり作れません。



10月11日(土)「畑の宴」を スローフードレストラン『エスト・ラヴィーヌ』で行いました。

室内楽、ジャズ、アフリカの太鼓の演奏を聴きながら、オーガニック野菜のコース料理を食べ、オーガニック・キッチン・デモンストラションのファーマーの皆さんの話を聞きました。



Organic Kitchen Garden PROJECT

とても楽しい時間を過ごすことができました

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。

今回は、「高知百菜」というページから、どこからきたの? キュウリの紹介

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。



くのうみ農園のキュウリです

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(げほん)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。



## 今週の野菜セット



きゅうり、なす、小松菜、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、モロコシ、オクラ  
の中から、7品目の組み合わせです。

## 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

第2回 北九州『食農塾』開催

11月9日(日) 午後1時~午後5時  
於. 小倉南区合馬 麻生公民館 (予定)

※ 10月25日(土) 食農塾会員集合!

リバーウォーク 食な1丁目 オーガニック青空市  
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](mailto:nomi1@orange.ocn.ne.jp)

by Toshio

