

# のうみ農園

Vol.7

10月第3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・デソ・プロジェクト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



これから『小松菜』が美味しい!



【特徴】

ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄など、ほうれん草に含まれる栄養分に似ていますが、ビタミン B2 の量は野菜の中でもトップクラスで、カルシウムの量は、ほうれん草の5倍です。カロチンの量も同じぐらいなので、総合評価ではほうれん草より栄養価が高くなっています。

【効能】

風邪予防、ガン予防、骨粗しょう症予防、動脈硬化予防、貧血予防、美肌保持、歯の健康。

【豆知識】

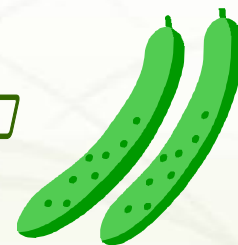
東京都江戸川区小松川が原産地なので、小松菜という名前がつけました。昔は、冬場に収穫されるので冬菜とも呼ばれていた。

【食べ方】

和え物、おひたし、炒めもの、つまみ菜、汁の具など。「料理レシピ検索しゅふしゅふーず」より

## 今週の野菜セット

きゅうり、なす、小松菜、水菜、ほうれんそう、芋づる、モロコシ  
の中から、7品目の組み合わせです。



## 料理コーナー

### 小松菜とイカのオイスターソース炒め

「材料」4人分

小松菜300g、生イカ400g、塩小さじ1弱、  
こしょう少々、片栗粉少々、きくらげ8g、  
たまねぎ150g、油大さじ2、

※合わせ調味料

(オイスターソース15cc、水60cc、  
しょうゆ5cc、塩小さじ1/2、こしょう少々)  
(片栗粉小さじ2、水小さじ4)

「作り方」

- ①小松菜を洗って2.5cm長さに切る。
- ②イカの表面に縦横の切り目を入れてから2×5cm程度に切り、塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- ③きくらげは水でもどし、石づきを取り、一口大に切る。
- ④たまねぎは楕形に切る。
- ⑤合わせ調味料を作り、片栗粉は水で溶く。
- ⑥中華鍋に油を熱し、イカをさっと炒めて一度皿に取り出す。その後たまねぎ、きくらげを炒め、小松菜を加え、イカを戻して炒める。
- ⑦合わせ調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧できあがり。



大久臼倉農園 <http://www004.upp.so-net.ne.jp/daikyu/page006.html> より

## 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

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