

のうみ農園

Vol.8

10月第4週

週間ニュース



2003.10.28 tue

いつの間にか10月も終わりです。気温も10度を下回る朝が何度かありました。季節も、晩秋から初冬へと移っているようです。もうじき、霜が降るかなと思わせるこの頃です。畑では、ナス、ピーマン、オクラが、霜が降るまで、もうしばらく頑張ってくれそうです。肝心の冬野菜の白菜やブロッコリー、大根などは、この9月からの晴天続きで雨が降らないため、生育不良です。

10月25日(土)、26日(日)小倉のリバーウォークでオーガニック青空市を行いました。たくさんの皆さんに応援に駆け付けていただき、ありがとうございました。

前日の24日には、「酒之一座」の田村さん、「卵屋」、お菓子の長谷川さんたちが、柿でリキュールを作るため、我が家の柿(渋柿)を収穫に来られました。どんなりリキュールができるか楽しみです。また、それを使って作ったケーキが、どんなだかも楽しみです。そのうち、皆さんにも、お裾分け・・・

本日、黒米の稲刈りをします。少量なので、少人数で済みそうです。研修生の芝くんと姉の3人です。11月8日には、赤米の稲刈りをします。若松に9時集合です。

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、ラディッシュ、ししとう、ほうれんそう、大根菜漬け
ピーマン、モロコシ 新米を5合(前回入れた方には、入れていません)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/daikyuu/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) ※25日リバーウォークに集まったメンバー



- 11月1、2日 池干し (1日夕方から のうみ宅)
- 11月8日 赤米稲刈り 9時 若松・重住宅集合 弁当持参
- 11月16日 酒之一座 無法松酒造(小倉南区)にてコンサート&試飲 午後3時から

このチラシの背景は、庭の柿(渋柿)です。

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