

のうみ農園

Vol.9

11月第1週
週間ニュース



京都魚国株式会社 栄養士 久保芳恵さんのページ抜粋

食事と健康のおはなし

白菜について

ハクサイはアブラナ科の越冬性の野菜で、原産地は他のアブラナ科の菜類と同じく、ヨーロッパの北東部からトルコにかけての地域であろうといわれています。この野生種が中央アジアを經由して中国に伝わり、ハクサイに改良されたのだそうです。一方、ヨーロッパに残ったものはキャベツになったとか・・・。ハクサイの歴史は意外に浅く、初登場は明治8年、東京博覧会に中国（当時・清）からの出品という形でお目見えしました。栄養的には約95%が水分ですが、キャベツによく似てビタミンC やカルシウム、鉄分、カロチンも含まれている冬の貴重なビタミン源です。

作ってみよう！

ハクサイ包みのライスコロケ



材料 ハクサイ 8枚
鶏モモ肉 100g タマネギ 100g ニンニク 1/2片 レーズン 35g カレー粉 大さじ2杯
トマトジュース 150cc ごはん 2 1/2c みじんパセリ 大さじ1杯 フライ衣 バター

～作りかた～

1. ハクサイは葉先をゆで、水気をしぼります。
2. 鶏肉は5mm角に切り、軽く塩こしょうします。
3. タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。
4. レーズンは湯洗いしておきます。
5. バターで3、2の順に炒め、カレー粉をふりいれて、トマトジュース、4を加えて煮詰めます。
6. 荒熱がとれば、ごはん、みじんパセリを加えます。
7. 1、2等分して丸め、1で包んでフライ衣をつけて揚げます。

以上 <http://www.med.shimadzu.co.jp/health/cabbage1.html> より

2003.11.04 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、9月からの晴天続きで雨が降らなかったため、生育不良です。この2、3日の雨で、いくらか元気を取り戻してきているところです。

今回の野菜セットには、大分県九重町大原野の江藤一幸さんの白菜と大根を入れています。彼は、私が農業を始めて以来の友人で、いろんな事を教わった恩人です。その彼の所（高冷地の野菜産地）も、今年为天候（とりわけ6月からの長雨）で夏野菜が全滅、かろうじて、今回入れている白菜などが、10月に出荷できた程度です。霜が降れば収穫はおわり。最後の白菜です。



江藤さんご夫妻（白菜畑で）

先日、「酒之一座」の田村さん達が、柿でリキュールを作るため、我が家の柿（渋柿）を収穫に来られたことをお伝えしました。その時、一緒に来られた無法松酒造の山家靖子さんから、新酒初絞りの酒粕が届きました。新鮮な麴の香りがします。どう使おうかと思案しているところです。ドロク、あま酒、汁、漬物などいろいろな利用法があります。皆さんなら、どう使いますか。おもしろい利用法があれば、教えてください。



黒米の稲刈りをして、おもしろいことを発見しました。それは、稲藁の切り口に、紫色の汁がにじみ出てくることです。左の写真のよう。おもしろいですね！
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。赤米は、茎から赤い汁がでるのでしょうか。それは、稲刈りの時の楽しみ！？

今週の野菜セット
きゅうり、白菜、小松菜、レタス、ピーマン、大根、小松菜漬、ピーマン、ラディシュ
今回から、クール便ではありません。傷みがあれば連絡を
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。

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、漬物用に切った白菜を干している様子です。
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