

のうみ農園

Vol.10

11月第2週
週間ニュース



2003.11.11 tue

今まで降らなかった雨が、この頃はよく降ります。おかげで生育が止まっていた冬野菜達が、元気を取り戻しつつあります。この時期に降る雨を、サザンカ梅雨というそうです。季節の変わり目には、雨が降ります。冬から春には、菜種梅雨。春から夏は。。。？ 夏から秋は。。。？ ご存じですか。

こんな異常な天候の年にも、季節折々の雨が降ってくれることの恵みを、ありがたく思います。



8日(土)赤米の稲刈りをしました。総勢20名で、3aの赤米を手刈りし、はざがけしました。午前中の2時間で作業を終えました。黒米の稲刈りで発見した紫色の汁は、赤米では出ませんでした。(少しがっかり！)

天日干しの後、脱穀作業を15日(土)にする予定です。しかし、この天気で籾が乾きそうにありません。

明日にでも、稲をピニールハウスの中に移動し、15日に脱穀と収穫祭を強行する予定です。皆さん、よろしく！



黒米の紫色の汁

9日に食農塾の2回目の会合をしました。タケノコで有名な合馬地区での開催でした。直売所の高木さん、林さんなどの話を伺い、もっと、もっと元気な合馬の地域作りのための「合馬、おせっかいプロジェクト」をスタートしました。12月21日には、地域と食農塾との懇談を予定しています。

今週の野菜セット 今回から、クール便ではありません。傷みがあれば連絡を
ブロッコリー、レタス、水菜、にんじん、ピーマン、芋づる、白菜漬、なす

新米を5合(前回入れた方には、入れていません)

の中から組み合わせです。

今回の「にんじん」は、夏の大雨と、秋の乾燥を生き抜いたしっかりものです。乾燥などで、デコボコな形をしていますが、味はしっかりしています。



ブロッコリー

ブロッコリーは主に中・西部の黒ぼく地帯で栽培され、初夏から冬期までの間、収穫されます。輸入品と区別するために葉を付けて出荷されています。

成人病の中でもっとも怖いガンを予防するには、緑黄色野菜を毎日食べることが一つのポイントです。これは、緑黄色野菜に含まれているビタミンAやCが、体の細胞をガン化することから守っているためだといわれています。したがって、緑黄色野菜の代表であるブロッコリーの摂取は、ガン予防に十分な効果を示すといわれています。

<ローメモ>

ブロッコリーを茹でるとき、切り口に十文字の切れ目を入れるとむらなくゆで上がります。

ブロッコリーのパリパリ漬け 茎を使った特別メニュー

◎材料(4人前)

ブロッコリーの茎……700g

漬け液(↓)

- ・水…100cc
- ・酒…200cc
- ・みりん…150cc
- ・さとう…小さじ1杯
- ・塩…大さじ2杯
- ・こしょう…少々
- ・花かつお…2カップ



◎作り方

- 1.ブロッコリーの茎は皮をむく。
 - 2.水・酒・みりん・さとう・塩を一煮立させて、こしょう、花かつおを入れ冷めたらブロッコリーの茎を漬け込む。(1~2日位で食べごろになる)
- ※重石は、重たいものを使ったほうが日もちがよい。

<http://www.jan-agri.com/toretate/jacook/burokori.html> より

お知らせ

- 11月15日 赤米・黒米の脱穀 のうみ農園 9時集合
参加費500円

当日、赤飯と豚汁、漬物で収穫祭をします。弁当は不要です。
ただし、他に食べたいものがある場合は、持参してください。

- 11月16日 酒之一座
無法松酒造(小倉南区)にて
クラシックギターコンサート&試飲 午後3時から

このチラシの背景は、赤米のハザカゲ(天日干し)の様子です。

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