

# のうみ農園

Vol.11

11月第3週  
週間ニュース



2003.11.18 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)に赤米の稲刈りをし、15日に脱穀と収穫祭をしました。雨の降る中、ハウスに干した稲から、手作業で籾を取りました。赤飯を炊く分だけだったのですが、1穂ずつ籾を取る作業は、思いのほか時間がかかりました。皆さんのおかげで、美味しい赤飯を食べることが出来ました。

残りの赤米・黒米の脱穀籾すり作業を、

29日(土)午前9時から、農園のハウスと倉庫前にて行います。  
この赤米・黒米は、12月のセットに入れる予定です。

16日に小倉南区の無法松酒造で、クラシックギターコンサート&ヌーボの酒の試飲会がありました。ひんやりとした酒蔵で、アルハンブラなどのギターの名曲を聴きながら、絞りたての新酒を飲む至福の一時を過ごしました。今回が初めての試みで、のうみ農園からは、大根、にんじん、柚を提供しました。靖子さんが、その大根を、美味しい「さんばい漬け」にしてくださいました。これから季節折々に開催することになっています。  
頑張ってください代表の山家靖子さん！これからも応援します。

## 今週の野菜セット

ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、かぶ、にんじん、里芋  
白菜漬 or 小松菜漬 飾りに「わた」の枝を入れています。

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。輸出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。

### <一口メモ>

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

ブロッコリー畑

### ◎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29日(土) 赤米・黒米の脱穀 のうみ農園 9時集合  
当日、弁当は必要ありません。その場で籾すりした赤米で、赤飯を炊きます。  
おかずは、農園の野菜と漬物。ダイエット・スープにも挑戦!
- 12月14日(日) 18:00 食農塾 合馬直売所との懇談会(予定)

このチラシの背景は、落葉したアメリカハナミズキです。

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](mailto:nomi1@orange.ocn.ne.jp)

by Toshio