

# のうみ農園

Vol.12

11月第4週  
週間ニュース



2003.11.25 tue

初霜が降りました。晴天のおかげで、夜間の放射冷却で霜が降りたようです。もちろん寒波の到来もあります。鹿児島県の友人のところへ行っていましたが、朝、みそ汁の具の青菜を、畑に取りに行ったのですが、パリパリに凍っていました。南国鹿児島も、山間部に行くと、寒いですよ。沖縄を除いて、九州で一番暖かい県は、何県かご存じですか？……

後ひと月で正月、もう冬です。天候に惑わされず、しっかり、冬支度をしましょう。



鹿児島、漆地区の子どもたち



15日に脱穀と収穫祭をしました。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、大変でした。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。

22、23日農文協のセミナー(漆地区の農的魅力的再発見)で鹿児島県始良郡蒲生町漆に行きました。新規就農で門田さんという友人が、そのムラにいたので、漆での開催になったわけです。人口が減り、高齢化が進む(都市も同じ)なかで、暮らしや地域の景観や財産を、どう守るか。そのヒントが、ムラにある。そんなテーマです。



その漆で、ヤマブドウ(写真)を見つけました。問題、九州で一番高齢者の多いのは、どこでしょう？(次回、解答)

## 今週の野菜セット

小松菜、ブロッコリー、水菜、サニーレタス、大根、にんじん、サラダセット

飾りに「ワタの実」を入れています。干してください。綿が出ます。

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

### ◎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 <九州のヤマブドウの情報を集めています。情報を>

- 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)

のうみ農園

tel 093-612-2647

〒 807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺 3-16-8

fax 093-612-2653

<http://www.nomi-farm.com>

E-mail: [nomi1@orange.ocn.ne.jp](mailto:nomi1@orange.ocn.ne.jp)

by Toshio