

のうみ農園

Vol.13

12月第1週
週間ニュース



2003.12.02 tue



まず、前号の解答。
九州で一番暖かい県は、宮崎県（沖縄以外で）
九州で一番高齢者の多いのは、・・・？
福岡市 20万人 北九州市 17万人
熊本市 12万人

田舎のほうが、高齢者が多いように思われていますが、人数から見ると圧倒的に都会の方が、高齢者が多いのです。田舎のほうが率では高いのですが、「くらし」という視点から見ると、近所付き合いや共同作業などがあったり、地域（ムラ）のほとんどの人が顔見知りであることなど、高齢者にとって、田舎のほうが暮らしやすいと思います。決して、高齢者の引きこもりや孤独死などはありません。

自然と人間、そしてそれをつなぐ農業があるところが、ヒトにとって最も健全なところであると思います。

日曜日、我が家の研修生、以前の教え子と百姓友だちとで、紅葉の中の貸別荘（写真）に行きました。紅葉の散る露天風呂は、最高でした。ホッと一息！！

●11月29日（土） 黒米の脱穀作業
前回、天気が悪く、作業が十分にできませんでした。29日の午前中はよい天気になりました。待望の『足踏み式脱穀機』を使って、作業をしました。初めてとあって、子どもたちだけでなく、お父さんもお母さん達も、苦労しましたが、中盤からは、随分と上手になりました。グォー、グォーと音をたて、回転する脱穀機に、ちょっぴり昔を思い出しました。



今週の野菜セット

小松菜、サニーレタス、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、サラダセット、ピーマン、キャベツ、白菜漬 からの組み合わせです。

今回の「ねぎ」に白い斑点が入っていますが、問題なく食べられます。

飾りに「ワタの実」を入れています。陰干してください。乾燥すると、実が割れて、中から綿が出ます。

小松菜

にはカルシウムが大変多く含まれるほか、ビタミン A、ビタミン B2、ビタミン C、鉄、カロチンなどを含む緑黄色野菜の王者と言えます。

ほうれんそうの5倍も含まれているカルシウムが骨を丈夫にします。また、ほうれんそうと同様に含まれるカロチンがガンの予防をしてくれます。

さらに、ビタミン C により粘膜を強化しカゼの予防にも役立ちます。



小松菜

小松菜鉄骨炒め

手早く炒めて骨まで元気！

材料【4人分】

小松菜 200g 鶏肉 150g ささがきごぼう 1/2 本
にんじん 50g 豆腐 200g 卵 1個 だし 大2
砂糖 大3 醤油 大1 ごま 少々 サラダ油 大1

作り方

- (1) 小松菜は 2cm 長さに切る。
- (2) 鶏肉は小さく切り、ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、豆腐は軽く絞っておく。
- (3) フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を炒め、ごぼう、にんじんも炒める。小松菜と豆腐を加えて更に炒めてだし、調味料を入れて味を調べ、溶き卵を混ぜ合わせる。
- (4) 器に盛り、ごまを振る。

<http://wakasayade.net/syun/koma/>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＞

●12月14日（日）18:00 食農塾 合馬直売所との懇談会

●12月16日（火）17:00 集合 九州農家の会 忘年会
福岡県黒木町笠原 「四季菜館」 0943-42-2722

●12月19日（金）オーガニック・キッチン・デッ・プロジェクト 12月例会&忘年会
会場：30-フードレストラン『エスト・ラヴィーヌ』小倉南区小森
16:00 集合 作業ミーティングの後に、ディナーパーティー
参加費 5000 円 友人参加 OK 12日までに農園に申し込みを！



のうみ農園

tel 093-612-2647

E-mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp

〒 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>

by Toshio