

# のうみ農園

Vol.16

12月第4週  
週間ニュース



2003.12.22 mon

先週の金曜日、土曜日は、初雪が降りました。用事があり、大分県の山の中に行きましたが、積雪が20cm以上ありました。その新雪の中を、思い切り車を飛ばしてきました。久しぶりに、まだまだ若い、アホな自分を感じました。

「フセイン捕まる」「カダフィ、大量破壊兵器破棄に合意」「1月中旬自衛隊派遣」・・・イラクやアメリカをめぐる動きが活発です。このまま黙っていてもいいのかなと、ひとり自虐的に思っているのは、私だけではないでしょう。戦争反対！自衛隊の派兵反対！「民族自決権」という国際政治のモラルがあるはず。その国のことは、その国の人々が決めるのが原則です。軍隊を送り込むことが、決して正義ではないことは、自明です。

来年こそ、よい年であることを、願ってやみません。

## 今年の赤米・黒米栽培のあゆみ

- 5月11日種まき
- 6月22日田植え  
この間、草取り・畦草刈りなど大事な作業がありました
- 9月10日頃 赤米の花  
夕日に映える赤米が綺麗でした。



- 11月8日稲刈り
- 11月15日 第1回脱穀（手作業）  
収穫祭
- 11月29日 第2回脱穀作業  
（足踏み式脱穀機、とう箕）



## 今週の野菜セット

水菜、ほうれんそう、春菊、大ねぎ、サニーレタス、にんじん、だいだい、キャベツ漬、赤米  
の中から7品目の組み合わせです。

## 今週の野菜と料理

### 水菜

はアブラナ科の野菜です。ヒイラギ菜の別名どおり、細かいギザギザの切れ込みが特徴です。茎は白くやわらかで、ほのかな苦味を持っています。鯨肉と一緒に食べるハリハリ鍋の主演野菜です。

壬生菜は水菜の一種で、京都の壬生地方で栽培されていたことから、こう呼ばれ

ています。水菜の特徴である切れ込みがなく、丸みを帯びた細長い葉から丸葉水菜とも呼ばれます。シャキッとした歯ざわりと芥子のような香りが特徴です。千枚漬の添え物として使われます。地域によって壬生菜が京菜と呼ばれたり、水菜が京菜と呼ばれたりしています。どちらも大株で、本来の品種は一株で買い物籠がいっぱいになるほどの大きさですが、最近は少人数家庭でも食べやすい小株が出回っています。

アクが少なく鍋、漬物、おひたし、煮びたしに向いています。また最近には特にアクを少なく育てたサラダ水菜がベビーリーフサラダのセットに入れられて活躍しています。

旬は12月～3月。これからおいしくなっています。

ビタミンA（カロチン）とビタミンC、鉄分が豊富で、さらにカルシウム、カリウムも含まれており、女性の美容と健康には最適の野菜。

アクが少なく、ゆでて水にさらす必要がないので、電子レンジで調理すれば、ビタミンCをほとんど壊さずに済みます。

しゃきとした歯ざわりが特徴なので、短時間の調理で歯ざわりと栄養を残すようにしましょう。

### ▼▼▼水菜を使った料理▼▼▼

水菜の触感を生かすシンプル鍋。元々は鯨肉を使用しましたが、豚肉に代えてみました。

材料(2人前)

- 【つゆ材料】  
水……………5カップ  
めんつゆ……適量



### 【具】

- しゃぶしゃぶ用豚肉… 200g 水菜……………小ぶりの2束  
※意外にたくさん食べられます。  
茸……………適量 ※舞茸やエリンギ、しめじがわたしのおすすめです。  
木綿豆腐……………半丁 ※なくても可。

### 作り方

- 1) 水菜はよく洗って、根元を切り落とす後、5～7cmにざく切ります。
- 2) 茸と豆腐は食べやすいサイズにしておきます。
- 3) 鍋に水とめんつゆ、または出汁と調味料を加え、火にかけます。
- 4) 豚肉を入れて、豚肉の色が変わったら、他の具も加えて、最後に水菜を加えます。水菜は20～30秒煮れば十分です。

[http://www.morita-dewrite.co.jp/d\\_and\\_g/index.html](http://www.morita-dewrite.co.jp/d_and_g/index.html) より

文責&著作権者：森田慶子 keiko@tokyo.email.ne.jp リンクフリーです。

### お知らせ

- 2月15日 『スローフードな人生』著者、島村菜津さんと共に語る食農塾『合馬のスローフードとスローライフ』を企画しています。

このチラシの背景は、カモミールの花です。

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