

のうみ農園

Vol. 20 2004.02.03 tue

2004年 2月 第1週

週間ニュース

はじめまして！

今回は、私がニュースを書くことになりました。確かにパソコンは便利なのですが、時間をたくさん取られる気がしてパソコンの前に座るには、覚悟を決めなくてははいけません。しかも、家事に関わる時間をいかに少なくするかということも考えているので、パソコンごときに時間を取られてなるものかと・・・。

しかし、ガリ版で通信を書いていた頃に比べるとさすがですね。もしかしたら、ガリ版なんて言葉を知っている人の方が少ないかも知れませんが、文明の利器に振り回されないよう、上手に活用したいと思います。

「聡明な女は料理がうまい」なんて本がありましたよね。私は、聡明じゃありません。それどころか、簡単で速くできて、しかも美味しくて、後かたづけも手軽な料理は何だろうとそんなことばかり考えています。

聡明な夫から、いつも注意されます。「おでんのダシは、昆布はだめ！」「水炊きの鶏肉は水から入れとかないと！」このページでは足りないくらい言われたのですが、一向に料理は上手になりません。時々、夫の美味しい手の込んだ料理を食べるのが楽しみです。皆さんも一度食べに来ませんか。

そんなわけで、今回は、簡単な料理を紹介します。もしかしたら、「こんな野菜使いこなせないで捨てようかなあ」なんて思ったことありませんか。「カツオ菜なんか嫌いなのにまた入ってる！」

「高菜って、どうやってたべるの？」

野菜の味が生きてしかも、手早くできる料理。大きな鍋にタップリお湯を沸かし、においの少ないものから順に茹でます。例えば、ブロッコリー、大根、にんじん、白菜、カツオ菜、高菜、（そのうち、においが残るものの順なんて、どうしても良くなってしまおうのですが）大きな皿に彩りよく並べて、いろんなドレッシングを用意して、いろんな味で楽しみましょう。

今週の野菜セット

以下の中から 7品目の組み合わせです。

春菊 サラダセット ブロッコリー 白菜 キャベツ
高菜 かつお菜 ほうれんそう 白菜漬 キャベツ漬

※キャベツ漬は、少し塩辛いので、水に浸け、塩抜きをしてください。

サラダセットの内容 (ドレッシングはシンプルに！例えば、塩と橙酢だけ)
コスレタス (莖葉がしっかりしたレタス、熱を通してシャキッとさせています)
エンダイブ (苦みのあるレタス。マーシュとマスタードを合わせたサラダで有名)
ルッコラ (ゴマの風味と辛みがあるハーブ。アブラナ科。サラダのアクセントに)

今週の野菜と料理

ほうれんそう *spinach* (英) *epinard* (仏) 菠薐草 (和)
「野菜図鑑」より



ほうれんそうといえば、おひたし。元禄時代の西鶴の小説にも登場します。昭和初期までの日本のほうれんそうは葉肉が薄くあくの少ない東洋種で、おひたしにむいています。一方、西洋種は葉肉が厚くくずれにくいのでバターいためなど高熱の調理に適しています。

【貧血気味の人の強い味方】

各種ビタミン、ミネラル類が豊富なほうれんそう。ビタミンAは120グラム(約6枚分)も食べれば1日の必要量をカバーでき、鉄分は牛レバーに匹敵。ヨーロッパでは「胃腸のほうき」といわれ、消化吸収のよい食物繊維が胃腸を整え、便通をよくします。周年栽培されるほうれんそうですが、季節によって品種や栽培日数が違うため、栄養的には冬ものに軍配が。

【シュウ酸は大丈夫?】

ほうれんそうは結石の原因になるシュウ酸が多いといわれます。このシュウ酸は、ほうれんそうの持ち味である「あく」の成分。ゆでてみずにさらすと溶け出します。よほど大量に食べなければ大丈夫。

ほうれんそうと豆腐の白和え

【材料】

ほうれんそう…一束 豆腐…1/2丁 白すりごま…大3 しょうゆ…大2 さとう…大2

【作り方】

- *豆腐は熱湯に入れ弱火で一分くらいゆでてざるに上げ、水気をきって粗くほぐす
- *ほうれんそうは塩を入れた熱湯でさっとゆで水にとって冷ます
- *水気を絞って3センチ長さに切りしょうゆを少しかけて、もう一度絞る
- *すりごま、しょうゆ、さとうを混ぜ合わせ食べる直前に上記と和える

お知らせ

●2月15日 合馬むらづくり協議会と食農塾

『合馬のスローライフ』

第1部午後4時から 合馬スローフードの紹介 農産物直売所にて

第2部午後6時から 合馬のトークライブ 竹林公園にて

『スローフードな人生』著者、島村菜津さんと共に語る

●2月下旬から3月上旬 里と山の会 竹林整備作業 実施日 2/28-29 3/6-7



チラシの背景は、ほうれんそう 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 Suzuyo