

のうみ農園

Vol. 2 1 2004.02.10 tue

2004年 2月 第2週
週間ニュース



気温が低くても、日差しは暖かさを増してきました。

この1週間は、良い天気が続くそうです。玉ねぎとジャガイモの定植が進みそうです。いよいよ、春にむかって、農作業が本格化します。



8日の日曜日に、竹林ネットワークで、竹処理の実用試験をしました(左の写真)。地元の大学の工学部の協力を実現しました。テーマは、年々拡大する竹林を整備管理のための伐竹の際に出る大量の竹材を、焼却以外の手段で処理する技術の確立。温暖化防止のために、竹を燃やすことが出来なくなっています。手軽に竹を

処理することが出来れば、竹林の整備が進み、里山保全に役立つとの思いからです。実験の結果は、処理時間など改善すべき事が沢山ありますが、竹を粉碎し竹林内に敷くことで、土に還元する試みの第1歩になりました。今後も、継続して取り組みます。

今週末の山仕事講座と合馬のスローライフの準備が進んでいます。皆さまの参加を、お待ちしております

今週の野菜セット

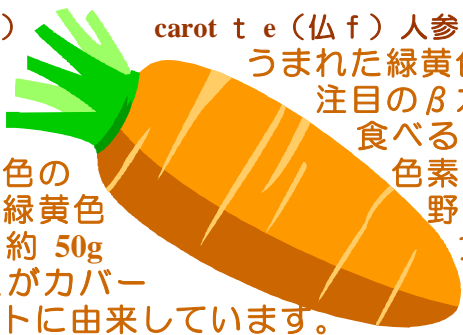
以下の中から 7品目の組み合わせです。

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 大根 わけぎ にんじん 黒米

今週の野菜と料理

にんじん carrot (英)

アフガニスタンで最近、がんに効くとにんじんは、根を野菜です。オレンジ色のβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でも、カロテン含有量はトップクラス。約 50g 必要な量のビタミンAがカバーも、英語のキャロットに由来しています。



carot t e (仏) 人参 (和)

うまれた緑黄色野菜の代表的存在。注目のβカロテン豊富な根菜

食べる野菜の中では珍しく緑黄色色素はカロテン。体内でビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でも、カロテン含有量はトップクラス。約 50g 必要な量のビタミンAがカバーも、英語のキャロットに由来しています。

料理をつくらう

にんじんのホットケーキ

にんじんのカロテンを効果的にとるため皮ごと使いましょう。オリーブオイルなどの油を加えると、カロテンの吸収率が高まります。

1人分の材料
にんじん 1/4本
ホットケーキミックス 50g
オリーブオイル 小さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
水 大さじ1/2
卵 1/4個
牛乳 大さじ2
くるみ 1/2個
1人当たり4枚 約284キロカロリー

① にんじんはスライサーなどでうすい輪切りにしてから、さらに千切りにします。耐熱容器に にんじん、オリーブオイル、砂糖、水を入れて、500Wの電子レンジで4分加熱し、さましておきます。(電子レンジがない場合は、なべでやわらかくなるまで煮ます。)

② ボウルにとき卵、砂糖、牛乳、①を入れておわ立て器で混ぜ合わせます。そこにホットケーキミックス、さらにくるみを加え、静かに混ぜます。

③ ホットプレートを中温に熱して、うすくオリーブオイルをぬり、1個につき大きさを2くらゐず流します。おわが2〜3個はじけたら、裏返してさらに焼きます。

にんじんのジャム

にんじんにりんごを組み合わせて、きれいなオレンジ色のジャムを作ります。

材料(6人分)
りんご(紅玉など) 2個
にんじん 2本
グラニュー糖 200g
水 大さじ2
大さじ1(は)当たり 約51キロカロリー

① りんごは4等分にして皮をむき、しんを取り、3ミリ幅に切り分けます。はべにりんごとグラニュー糖、水を入れて弱火にかけ、とうめいになるまで煮ます。

② 別のなべを用意します。にんじんをアラシで洗ってから、皮ごと切って、やわらかくなるまで煮ます。

③ ①と②をミキサーにかけてピューレ状にします。(ミキサーがない場合は、裏ごしします。)

④ ③をなべにもどして、こげつかないようにハラでかき混ぜながら、つばとろみが出るまで15〜20分、中火にかけます。

おいしい食べ方

カロテンを効果的にとるには、油を使った料理がおすすめです。カロテンは皮のすぐ下に多いので、皮をうすくむか、皮ごと食べましょう。また煮物やグラッセなど、温かくして食べると、血行がよくなります。葉も天ぷらなどにとるとおいしく食べられます。

<http://www.vegefund.com/yasaidukuri/ninnjinn/ninnjinn.htm#cookingninnjinn> より

● 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

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 toshio