

のうみ農園

Vol. 2 2 2004.02.17 tue

2004年 2月 第2週
週間ニュース



14, 15日の山仕事講座では、受講生、スタッフで50名程で、チェーンソーや間伐作業を行いました。左の写真は、間伐材をチェーンソーで削って作った

「ふくろう」です。初めてにしては、良い出来上がりでした。初心者で、少年自然の家の杉や竹の間伐もしました。大変充実した2日間を過ごすことが出来ました。来年は、犀川町での開催です。



15日の午後は、合馬でスローフード・スローライフの集まりがありました。農家の皆さんが、地元の食材で作られた料理を試食したり、島村菜津さんの講演を聴いたり、「素敵な合馬」についてのトークライブも行い、沢山の皆さまに参加して頂きました。島村さんをはじめ、スタッフ、地元の皆さん、感激の連続でした。「合馬で楽しいことが



やれる。」確かな手応えを感じました。ありがとうございました。

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 ブロッコリー 白菜 キャベツ 菜の花
高菜 かつお菜 ほうれんそう 大根 にんじん

今週の野菜と料理

にんじん carrot (英)

carot t e (仏) 人参 (和)

アフガニスタンで最近、がんを効くとにんじんは、根を野菜です。オレンジ色の野菜です。オレンジ色の色素はカロテン。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。



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野菜の中でも、カロテン含有量を食べれば、成人に1日に必要です。カロテンの名

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、牛乳、ホットケーキミックス、①を入れておき立て器で混ぜ合わせます。そこにホットケーキミックス、とくにホットケーキミックス、よく混ぜます。

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個につき大さじ2くらいうすく流します。おわが2〜3個はじけたら、裏返してさらに火をききます。

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(1人当たり) 約51キロカロリー

① りんごは4等分にして皮をむき、しんをとり、3ミリ幅に切り分けます。な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ハラかき混ぜながら、つやとろみが出るまで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