



暑い日が続いています。この暑さに追い打ちをかけるように、またまた！
「牛肉の全頭検査緩和、若い牛なら、検査の必要がない・・・」のニュース、耳に入りましたか。
マスコミは、一番大切なことを、意図的に削除しているような気がします。食品に限らず、他にも操作されている今の日本は、まるで戦前の言論統制を感じずにはいられません。みんなが気がついたときはもう遅いのです。先日の選挙でもそれを感じました。
何か行動しなければ！

各地で頑張っている人紹介・・・・・・ 今回は、牛肉です。
熊本県産山村のさわやかビーフ 矢部町の田上ゆうげんさんの牛
友人が大事に大事に育てた牛です。屠殺するとき連絡があります。屠殺する前の日、ゆうげんさんは、「美味しい肉になってみんなを喜ばせてあげるんだよ」と言いながら、丁寧に体を洗ってやるそうです。
生産者と消費者の心と心がつながった食べ物は
きっと、みんなを幸せに、そして健康にすることでしょう。
食べてみたい人、連絡下さい。



モロヘイヤ トマト ミニトマト なす or 米なす
ピーマン きゅうり きゅうりのからし漬け

今週の野菜と料理



モロヘイヤ シナノキ科ツナソ属
英名 *Jew's marrow* エジプト名 *mulukhiyya*
和名 **タイワンツナソ**

[特徴] モロヘイヤは緑黄色野菜の中で、100g中、最も多くのカロチンを含んでおり、カリウム、カルシウム、鉄分なども他の野菜に比べて含まれている量が多いので、野菜の王様とも呼ばれます。
[効能] ガン予防、動脈硬化予防、貧血、便秘。

[豆知識] 原産地は西インドからアフリカ大陸で、エジプトなどでは古くから食べられていました。エジプトを中心とした中東、アフリカ地域やフィリピンが主産地。エジプトでは「ムルヘーヤ」といい、もとは「ムルキ=王家」と「ヤ=もの」で、「王家の野菜」に。エジプトを中心とする中近東で広く利用されている。葉は刻むとヌメリが出る。モロヘイヤの葉を煮たり、叩くとオクラや長イモ(ヤマイモ)のようにヌメリが出てきます。また葉の乾燥粉末を水に溶いただけでドロドロ状態になります。このヌメリの正体が粘液多糖類なのです。マンナンやムチンなども粘液多糖類で、水に溶ける食物繊維(水溶性食物繊維)なのです。この成分は、血液中の過剰コレステロールや中性脂肪を低下させる作用や血糖を下げる作用があり、体に有害なものを吸着して排泄する作用があるとされています。

モロヘイヤ入りクレオパトラソース

モロヘイヤをオリーブオイルで炒めて、家庭でも簡単に作れるソースを作りたいと思います。



材料

モロヘイヤ3束(葉のみ)・ニンニク(1片)・オリーブオイル(15cc)・完熟トマト1個
・白ワイン(50cc)・コンソメスープ(180cc)水でもよい・バジリコ少々
・オレガノ少々・塩コショウ少々

作り方

- 1)モロヘイヤを生のままみじん切りにする。
- 2)きざんだニンニク(1片)をオリーブオイル(15cc)で焦げ目がつくまで炒めます。
- 3)完熟トマトを8等分して加え炒める。
- 4)白ワイン(50cc)を入れる(アルコールは飛ばす)
- 5)コンソメスープ(180cc)を加える。
- 6)ひと煮立ちしたらモロヘイヤ・バジリコ少々・オレガノ少々を入れる。
- 7)最後に塩コショウで味を整える。

モロヘイヤのおひたし も美味しいよ！
(さっと茹で、かつおぶしを乗せ、醤油で)



里と山を楽しむ会

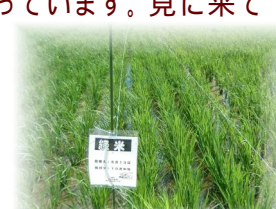
7月下旬 赤米の草取り作業は中止です。
あまり草が生えていません。赤・黒・緑米は元気に育っています。見に来て下さい。



赤米



黒米



緑米



「食卓の向こう側」展
八幡西区役所1フロビー、若松区高須の個人病院
他に、熊本大学医学部や産業医大などで準備中です。

展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。
小規模、短期間、遠方でもかまいません。
経費は、ほとんどかかりません。食卓から暮らしを考える、ひとつのチャンスです。