



いつまで続くのでしょうか、この暑さ！。2,3年前は、雨ばかり続いてこのまま太陽が顔を出さなかったらどうなるだろうかと、真剣に考えたものです。今年は、この暑さが一年中続いたらと思っていたら、「空気がなくなる日」という絵本の一場面が、目の前に浮かびました。空気がなくなるという噂にみんなが、右往左往しながら・・・、詳しいことは覚えていませんが、男の子が自転車のチューブを、首に掛けて息を吸う練習？をしている場面です。「冬がなくなる日」は、来るのでしょうか・・・  
そんなことを、暑い暑い空気を吸いながら、幻のように考えてしまいました。

## 各地で頑張っている人紹介

・・・・・・ 今回は、久住の荒牧さんの卵と鶏肉です。

B(バクテリア)M(ミネラル)W(水)の力で、健康に育てた卵です。また、その鶏肉1羽分を冷凍したものは、不定期ですが取り寄せて、希望者にお分けしています。美味しいと評判です。

料理方法は、少し硬い鶏肉の濃厚なコクを生かして、シンプルな味付けにするのがコツです。塩茹でし、スライスして野菜とサラダに・・・など。

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、そして元気にするでしょう。食べてみたい人、連絡待っています。

## 野菜セット

米なす モロヘイヤ トマト ミニトマト ピーマン きゅうり かぼちゃ

## 今週の野菜と料理



### 米なす は・・・

アメリカ種の大きくてまん丸なブラックビューティーを、日本で改良した品種。へたが緑色で種が少なく、こんもりとした楕円形で肉がしまっている。「米なす」の「米」は米国の意味です。



左の写真は、手を突き出しているように変形した米なすです。今朝、畑で見つけました。(チラシの背景も、このなすです) なす畑では、時折、おもしろい形をしたなすに、出会います。

栄養は、- - - 実のほとんどは水分で主な成分は糖質のほか、ビタミンやミネラルがわずかに含まれています。

調理のポイント - - 肉質がしっかりしているので加熱しても崩れにくく、味が淡泊なので油、味噌などとよく合います。なすにはアクがあるので切るとすぐに色が変わります。切ったらすぐに水にさらしてください。

米なすは果肉がしまっていて崩れにくいので、煮物や炒め物などどんな料理でも扱いやすいと思います。厚みがあるので果肉をくりぬいて肉詰めなどにするのも向いていますね。もちろん他のなすでも代用できますよ。



なすの上手な保存法は - - -

水分がほとんどのなすは乾燥を嫌います。ラップなどで包んで常温においておくのが良いでしょう。また冷し過ぎるとしぼんでしまうので、冷蔵庫に入れるときは野菜室に入れるなど、温度に気をつけて下さい。

## 米なすのトマトソース焼き



材料 4人分 米なす 2個 トマト 1個  
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個 ベーコン(みじん切り) 2枚  
バター 小さじ1 白ワイン 1/4カップ 粉チーズ 大さじ2  
塩・こしょう 各少々 油 少々



作り方 1. 米なすは半分に切り、切り口に数ヶ所穴をあけ、全体にはけで油を塗り、容器に入れふたをして、レンジ強で約8分20秒加熱する。  
2. トマトは皮をむきみじん切り、玉ねぎ、ベーコン、バター、白ワインといっしょに容器に入れ、塩、こしょうをして、レンジ強で約5分加熱する。

1. のなすの上に2. をのせ、粉チーズをふりかけ、グリルで約5~7分焼く。



★8月第3週(17日火曜発送分)は休みます。  
(おねがい)夏休み中、旅行などで野菜セットが要らない場合は、前週の土曜日までに、ご連絡下さい。

7月に、田の草取りをする予定でしたが、ぬかが効いたのか、まだ目立って雑草は生えていません。畦草は、1度刈りました。左の写真は、最近の田んぼの様子です。手前から赤米、緑米、黒米です。違いは、ほとんど分かりませんが、9月の出穂期になると、鮮やかな違いを見ることが出来ます。元気に育っています。見に来て下さい。

西日本新聞「食 暮らし」特集  
食卓の向こう側  
パネル展のお知らせ



<< 只今開催中! >> 食卓から 暮らしを考え直してみませんか? !  
八幡西区役所2Fロビー(7/26~30)  
若松区高須の野田小児科医院待合室(7月末まで)

<< 只今、準備中 >> 展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。  
水巻町の自然食レストラン「竹の子」 8月から開催を予定(2週間程度)  
熊本大学医学部や産業医大などで準備中です。(夏休みに入るため、実施は秋10月です)