



台風15号は、北九州にかなり接近しました。各地で、水害や強風による果実の落下などの被害が出ました。我が農園でも、大きな被害はないものの、強風による作物のキズや倒伏などがありました。今回お届けするナスのキズは、台風の強風によるものです。

次は、台風16号が、こちらに向かってきているようです。自然の力ですから、私たちにはどうすることも出来ませんが、温暖化を防ぐための努力は忘れてはならないと思います。

それにしても、沖縄・普天間基地の大型ヘリの強風は、国を挙げての努力で防げると思うのですが、どうでしょうか？ さん！！

メダルラッシュの騒ぎの裏で、イラクが、世界が、日本が、どうなっているのかが心配です。

台風一過、いくらか涼しくなって、回転を再開した頭で、そんなことを考えています。

左の写真は、秋穫りのキュウリの定植ごの様子です。品種は、四葉「シャキット」。農作業も秋本番、シャキットいこう！



温暖化を防ぐための努力は忘れてはならないと思います。

国を挙げての

国を挙げての

カルシウムはほうれんそうの4倍も含まれており、骨の材料となって骨粗鬆症を予防し、神経を安定させるのに役立ちます。

● 暑さに強く、緑の野菜が少なくなる夏によく出回る野菜なので、暑さで食欲のなくなる夏場の栄養補給に、元気を保つアイテムとして上手に食べていただきたい野菜です。

● 食べ方としては、そのまま油炒めや天ぷらにしたり、ゆでてからおひたしや和え物にするのがお勧めです。先端部の茎もやわらかく、食べることが出来ます。

モロヘイヤでもない。ホウレンソウでもない。あのトロトロ感と、シャキシャキ感のあいだで何だかちょうどいい食感！『つるむらさき』は、そんな感じの野菜です。

つるむらさきの料理

ゆでてタレをかけるだけ。おいしいですよ！

料理を2つ紹介

A 簡単！茹でて - - - その1

材料(2人分)：つるむらさき 1わ
タレ：醤油 大さじ1、酢 大さじ1、ごま油 大さじ1/2、ラー油 お好みで



つるむらさきを茹でて、冷水にとり、水気を切ってお皿に盛りつけます。「タレ」の材料をまぜて、つるむらさきにかけて完成

B 簡単！茹でて - - - その2

茹がいた途端にオクラのようなモズクのようなトロみを出すツルムラサキ。ダシに薄口醤油で味付けし、たっぷり鰹節をかけて...



お知らせ 下の畑にいます

来週の野菜セットは、9月第1週分です

もうすぐ、赤米の花が咲きますよ。見逃さないように！

西日本新聞「食くらし」特集 食卓の向こう側

＜只今開催中！＞食くらしを考え直してみませんか？！

水巻町の自然食レストラン「竹の子」 8月末まで
若松区高須の野田医院(小児科)待合室(8月も引き続き展示します)

＜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。
熊本大学医学部や産業医大、北九大などで準備中です。(実施は秋10月です)
10月14～21日 中島市民福祉センター 小倉北区昭和町
11月6日 北九州有機農業フォーラム会場 西日本展示場新館
11月7日 水巻町すこやか健康まつり

今週の野菜と料理

つるむらさき 芋の茎 ピーマン なす モロヘイヤ
きゅうり オクラ ゴーヤ 干したけのこ の中から7種類

つるむらさき 旬 6～9月

つるむらさきの由来
- - 舌くて新しい野菜 - -



● つるむらさきの原産地は、中国であるとも東南アジアであるとも言われています。古くはインドの伝承医学・アーユルベーダに薬草として用いられていることから分かるように、その効能は早くから知られており、2000年以上前から食用とされてきました。

● つるむらさきが日本に入ってきたのは、江戸時代のことで、宝永9年(1709)に刊行された『大和本草』にはすでにその特性がかなり詳細に書かれています。しかし、日本では観賞用として栽培されることがほとんどで、食用として出回るようになったのはごく近年のことです。つるが紫色のものと緑色のものがあり、どちらも紫色の実をつけ、つるの先から15cmほどの茎と若葉を食べます。葉野菜のなかではアクが少なく、加熱するとぬめりがでるのが特徴です。

● 栄養的には、カロチン、ビタミンCが豊富で、免疫を強化して抵抗力を強めるカロチンが、ビタミンCとともに細胞を活性酸素の害から守り、肌を美しく保ちます。