



大型で強力な台風16号は、やっと、台風15号のキズから立ち直った野菜たちに、またまた大きなキズを残して北に去っていきました。京都議定書の二酸化炭素削減6%は、とても実現不可能。現実はずでにCO2は、プラス9%増えている。温暖化を防ぐためには、いまずぐにCO2を60%削減しなければならないとする学者もいます。

そのうちに、もっと巨大な台風が襲ってくるかもしれません。必要のないモノばかりを作る、今の、詐欺師のような経済や政治を改めなければ、そして、それに踊らされている私たちの生き方を見直さなければ、生き物としての我々の将来はないのでは、と思う次第です。

8月中旬頃から、やっと「とうがらし」が、赤く色つき始めました。

皆さんお待ちかねの「ねり赤こしょう」作りを始めました。

「柚こしょう」も始めています。今年も、辛いですよ。

ピリッと辛い「とうがらし」で、頭も身体も健康にいきましょう！



ねり赤とうがらし 柿漬 ピーマン モロヘイヤ なす or きゅうり

今回は、台風16号通過直後のため、収穫できる野菜が少ないこと、茄子など大風によるキズが入っているため、加工品を2つ入れます。

今週の野菜と料理



とうがらし

世界のとうがらし・・・

日本・・・唐辛子(とうがらし)

中国・・・辣椒(ラージャオ) 番椒(ファヌジャオ)

韓国・・・コチュ

イタリア・・・peperoncino(ペペロンチーノ)

フランス・・・piment(ピマン)

ハンガリー・・・paprika(パプリカ)

スペイン・・・pimiento(ピミエント) aji(アヒ)

アメリカ(英語圏)・・・red pepper(レッドペッパー)

chili pepper(チリペッパー)

とうがらし|プロフィール

とうがらしはナス科トウガラシ属で、ピーマンやししとうがらしの仲間。原産地は中南米。メキシコでは数千年前から食用として利用・栽培されており、この地域がとうがらしの発祥といわれている。日本への渡来については諸説あり、江戸時代にはすでに盛んに栽培されていたことがわかっている。辛味種と甘味種の2種類があり、辛味種の一つ、鷹の爪を粉末にしたものが一味とうがらしで、他の香辛料と合わせたものが七味とうがらしです。



とうがらし|健康パワー

とうがらしの辛さは、含まれるカプサイシンによって生じるもの。カプサイシンには、体の抵抗力を高める効果、脂肪をエネルギー源として燃やすのを手助けする作用、その結果、内臓脂肪を減少させることも期待できる。

ただし、内臓脂肪を燃やす反面、食欲増進効果もあるので、ダイエット目的でとうがらしばかりを食べるのは考えもの。とうがらしを大量に食べると辛い刺激で胃腸を痛めることも。くれぐれもご注意を！



辛いのが苦手な人は、冷たくして食べる、緑茶を飲みながら食べる(麦茶はダメ)、牛乳を飲みながら食べる と辛さをやわらげることができる。

ピリッとした刺激は、夏バテ撃退効果も抜群！

辛味成分の効用のひとつには、胃液を分泌させて食欲を増進させるという効果がある。

ペペロンチーノ

材料(2人分)

スパゲッティ150g、ねり赤とうがらし 好みの量
にんにく1~2かけ、パセリみじん切り大さじ1、塩小さじ1

作り方

- Step1 スパゲッティをゆでる。にんにくは皮をむき薄切りにする。
- Step2 フライパンにオリーブオイルとにんにく、ねり赤とうがらしを入れ、にんにくが薄いきつね色になるように炒め、パセリを加え軽く塩をふる。
- Step3 スパゲッティのゆで汁を大さじ3(45cc)ほど加えて分量の塩を溶かす。
- Step4 スパゲッティを、お湯を切ってフライパンに入れ、ソースをからめる。

ピーマンや夏野菜などを加えてもうまい(写真)。



お知らせ

下の畑にいます

赤米の花が咲き始めています。

今週後半からが見ごろ、9月10日頃まで楽しめます。

見逃さないように！来週は、写真を掲載します。

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 暮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」

若松区高須の野田医院(小児科)待合室 } 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

