



新潟県中越地震の被災者の皆さんに心から、励ましの声をおくります。自然の力は、巨大で偉大だと改めて思います。大雪、巨大台風、猛暑、干ばつ、大雨そして地震、今年の地球は異常です。年々、その異常さが増幅していくようです。

私たちに出来ることは、微々たることかもしれませんが、環境を守ったり、温暖化を防ぐための努力は、くらしの一部として、実行していきたいと思えます。

くらしの真ん中にある食、そしてそれを支える農そこで働く百姓として、沢山のことができそうだと思います。田植えや稲刈り、山仕事も皆さんと一緒にやってきましたが、例えば、「食卓の向こう側」パネル展のように、私たちの思いを多くの人々に伝える……そんなことも出来るのだなと思えます

地震の報道を聞いていると、悲しくなりました。少々感傷的なことを書いてしまいましたが、何かしなければという思いも一方で、強く感じています。自分のいる足下で、しっかりとした「くらし」をするのが、基本ですね。

また、台風24号が来ているようです。

……以下の文章は、前回のニュースと同じです……



実は、10月9日に、父が他界しました。通夜、告別式、法事と、悲しみと忙しさに追われる毎日でした。ふっと気がつくと、庭の柿の木に、たわわに実った柿が色づいていました。美味しそうなので、一口かじってみると、アマイ!!この柿は実生で、一昨年から実をつけはじめましたが、昨年までは渋柿でした。父の置き土産かなと思いつつ食べています。新月に甘く、満月に渋くなる柿のようです。

今回は、この柿を、皆さんに届けます。渋いかも知れません。部分的に甘いかも。黒いツブツブ(ごま)があれば、甘いです。

合掌



下のの中から、6品目が入ります。



はやと우리 ピーマン とうがらし 芋の茎 なす つるむらさき 粕漬け

とうがらし……今朝獲りました。風通しのよいところに下げ、乾燥させて下さい。芋の茎……皮をむかないで、そのまま使えます。



今週の野菜と料理

はやと우리

ウリ科ハヤト우리属の多年草で、学名は *Sechim edule*。英名は *Choko*。

ゲンコツを思わせるコブだらけの瓜。原産地はメキシコ、西インド諸島で、古くから食用にされていたが本格的に栽培され始めたのは18世紀になってから。19~20世紀には全世界に広まり、日本へは大正6年(1917)鹿児島県日置郡の矢神氏がアメリカから持ち帰り試作した。薩摩隼人と云う人の名をとって「はやと우리」となった。

一本の苗木から100個近くも実が成ることから「センナリウリ」の別名を持ちます。見た目は洋梨を思わせる形です。

日本では主に漬物にされるが、フランス料理などではクリーム煮、バター炒め、グラタン、サラダなどに利用される。原産地では果肉のほかにも若芽も食べ、塊根のデンプンを食用や飼料にする。また10メートル以上にもなるというツルで帽子や籠も編んだりするそう。栄養的には水分が90%をしめ、ビタミンCが多い。

はやとうりは漬物だけでなく、生のままで酢の物やサラダに、豚肉と混ぜて出し汁と調味料で炒め物にして食べてもとてもおいしい。しろ우리同様にノンオイルスーパードレッシング青じそで香味漬けにするのもおすすめです。

はやと瓜の胡麻酢和え

はやと瓜をよく洗い、3ミリ厚さに切って塩もみ。しなっとしたら絞って洗い、塩気を八割くらい抜く。金胡麻、藻塩、粗糖、玄米酢で味付け。



11月6日(土曜日) 12:00~13:00 14:00~16:00
「北九州のスローフード」と「北九州有機農業フォーラム」
場所:西日本展示場/国際会議場 食農塾集合!



<只今開催中!>食くらしを問い直してみませんか?!
熊本大学医学部

<<只今、準備中>> 展示を試みようと思われる方は、ご連絡下さい。

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月中旬 水巻町すこやか健康まつり終了後

お願い

メールアドレスのある方。メールを送って下さい。アドレスの再登録をしています。

送り先

nomi1@orange.ocn.ne.jp