



香田さん殺害は、残念でなりません。イラクへの憎悪の声が大きくなりそうです。しかし、私たちが考えなければならないのは、今、イラクで何が起きているかではないでしょうか。昨夜のサマーワの自衛隊基地へのロケット弾攻撃、切れ間のない米軍の爆撃、民兵組織指導者の暗殺、武装組織の反撃、逃げまどうイラクの民。日本は、イラクの敵なのか、味方なのか……

中越地震のその後も、一喜一憂が続いています。農業新聞に山古志村の畜産農家の記事が出ていました。道路が寸断され、残された牛に餌を与えるために、ヘリコプターをチャーターし、麓から毎日通っている。1回に運べる量は僅か、目前で牛たちが倒れていく様をどうすることも出来ずに見ている悲しみが伝えられていました

台風、地震などの少しの変動で、私たちの「暮らし」が「無事」でなくなる。自分たちが、地球という星に生かされていることを強く感じます。そんな存在が、温暖化や戦争で、母なる大地の命を縮めることをしても良いのでしょうか。



下の6品目が入ります。

ほうれんそう 水菜 にんにく ピーマン 芋の茎 大根菜漬け

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



ほうれん草 その1 「野菜図鑑」より
spinach (英) epinard (仏) 菠薐草 (和)
ポパイでおなじみ。ビタミンやミネラル豊富。



原産地はアフガニスタン付近、冷涼な気候を好み寒さに強いのが特徴です。

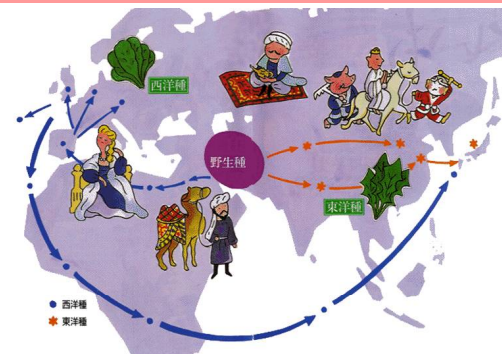
シルクロードを旅した東洋種 / 地中海を渡った西洋種

- 西アジア原産で、ペルシャで栽培されていたほうれんそう。ほうれんそうの「菠薐(ほうれん)」とは中国語でペルシャのこと。
- 東へは「西遊記」の三蔵法師も通ったシルクロードを経て、回教徒の手により中国へ。西は北アフリカからイベリア半島を経てヨーロッパへと伝えられました。
- イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メディチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が、大のほうれんそう好きで、今でも「フローレンス風」と名のつく料理には必ずほうれんそうが入っています。

- オランダで、品種改良が進んで丸葉が主体の西洋種となり、19世紀にアメリカへ。
- 日本には、17世紀に中国から葉に切れ込みのある剣葉の東洋種が渡来しました。

西洋種の導入は明治以降。現在は、西洋種と東洋種の一代雑種が主流です。

ほうれんそうを100g食べると、成人が1日に必要なビタミンAやCのほぼ全量を摂取することができる。また、カロチン含有量は、野菜の中でもトップ。ビタミンCと一緒にとると、肌荒れや風邪の予防にも効果的。



食べごろを間違えている? おいしいのは成熟したものが出回っているほうれんそうの多くは、じつは若どりされたもの。消費者の好みや出荷規格により、25センチほどのものが主流ですが、実際には、35センチ以上に成長したもののほうがおいしい。成熟すると、各種成分も濃くなるのですから、うなずけますね。ただし、花が咲くまで育ちすぎて「ほうれん木(ぼく)」になると葉が堅くなり、味も落ちます。

ほうれんそうの卵巻き

材料4人分

- ・卵 2個・ほうれんそう 1/2束
- ・かまぼこ 2本・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 少々・酒 少々

作り方

- (1) 薄焼き卵を作る。
- (2) ほうれんそうをゆでて薄口しょうゆ、みりん、酒を合わせたものに浸し、軽く絞る。
- (3) 巻き簾に薄焼き卵をのせ、(2)のほうれんそうと、かまぼこを芯にして巻く。
- (4) 適当な長さに切る。



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?!

<< 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。
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