



このところ、朝夕、一段と肌寒さを感じるようになってきました。農作業の遅れを取り戻そうと焦っていますが、追いつきません。改めて、農業は一朝一夕でできるものではないと感じています。黒米、緑米の収穫は終わり、今週中に赤米の稲刈りをします。今年は、古代米作りの後半の仕事を、皆さんと一緒にすることが出来ませんでした。父への弔いの気持ちも込めて、収穫祭を皆さんと共にしたいと思います。12月25日(土)の「門松づくり」と併せておこないます。恒例のクリスマス・ミニコンサートも、当日夜、ワインを飲みながら・・・など企画中です。

ブロッコリー(晩生)、キャベツ、わけぎなどの定植も終わり、葉物野菜の種蒔きも最中です。だいだいの収穫も始まります。この夏以降、粕漬けなど漬物、柚こしょうも、母に習いつつ、自分でしています。

農園の運営も、徐々にペースを取り戻しつつあります。



## ブロッコリー 水菜 ほうれんそう ピーマン 芋の茎 つるむらさき

ブロッコリーは、初期に1回、殺虫剤を使っています。

芋の茎・・・皮をむかないで、そのまま使えます。霜が降ると芋の茎も終わりです。つるむらさき・・・芋の茎と同様、夏井から秋にかけての野菜です。特に今年のような天候の中でも、元気よく育ち、野菜が少なかった今年の食卓を飾ってくれました。そろそろ終わりです。ピンクの花が着いた枝を入れています。そのまま茹でて下さい。

他に我が家の庭で穫れた「ペパーミント」と「すだち」を入れています。



## 今週の野菜と料理

今期初めてのブロッコリーをお届けします。夏の干ばつ、連続した台風などで、例年より遅くなりました。害虫の被害も随分あり、初期に1回、殺虫剤を使っています。このブロッコリーは、若松の姉(重住)が育てたものです。我が家のブロッコリーは、来年になりそうです。これからが旬です。いろいろな料理で、お楽しみ下さい。



**ブロッコリー** その1  
broccoli (英) brocoli (仏) 芽花椰菜 (和)  
キャベツの親せき。  
緑黄色野菜の代表選手。  
ビタミンCはレモンの2倍。

Brassica oleracea var. italica



ブロッコリーはイタリア料理によくみますように、原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸で、日本には明治時代の初期に渡来したと言われています。カリフラワーと同じ種類の野菜でキャベツの変種です。

ブロッコリーはガン予防、風邪予防に欠かせないビタミンCをレモンの2倍、じゃがいもの7倍も含み、100g食べると1日の摂取量がまかなえると言われています。カロチン、ビタミンB2、カリウム、カルシウムも豊富ですし、食物繊維が多いので、血糖値を正常に保ち、クロムを含んでいるのでインスリンの効果を高め、糖尿病にも効果があるようです。



そのほか、皮膚や粘膜の抵抗力を強めるカロチンと、しみ、そばかすに有効なビタミンCを含んでいますから、美肌効果もあるようです。

ブロッコリーは一般に株の頂上についた大きなかたまり(頂花蕾・ちょうからい)を収穫します。枝分かれしている茎の付け根にも、やや小さいつぼみのかたまり(側花蕾・そくからい)がでてきます。いつも食べているのは、この花のかたまりです。

茎も甘くておいしく、ゆでた茎をスライスしたものをつぼみと一っしょに、サラダにしたり、ガーリック炒めにも。浅漬けもさっぱりした味が楽しめます。

## ブロッコリーのきんぴら<茎を使った特別メニュー>

材料(4人前)

ブロッコリーの茎...250g、人参...50g  
いりごま...大さじ3杯、しょうゆ...大さじ2杯  
さとう...大さじ2杯、酒...大さじ1杯、油...大さじ2杯

作り方

1. ブロッコリーの茎は皮をむき、5センチ位の長さに千切りにする。
2. 人参も5センチ位の長さに千切りにする。
3. フライパンに油を熱し、ブロッコリーの茎と人参をいためる。しょうゆ・さとう・酒で味を整えて最後にいりごまを入れて仕上げる。



## お知らせ

下の畑にいます

里と山の会(里と山を楽しむ会;改め)

父の葬儀などで延期していましたが里山の公園化作業を、12月よりスタートします。

<葉山> 里山公園整備事業

日程: 12月11(土)、18(土) 9時 のうみ農園集合 雨天中止  
25(土)は、門松作りを企画しています。詳細は、後日お知らせします。

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

11月

・水巻町  
・北九州市農林水産祭り 11/27-28農事センター