



雑木林からの贈り物

先週の土曜日(11日)に、「葉山いこいの森づくり」の作業がスタートしました。初日は、藪になった森の入り口の伐開と大きな倒木の片づけ作業をしました。危険を伴う作業が多いため、北九州と犀川の林研の仲間の協力を得ました。さすがプロの仕事、下の写真のように、見通えるほど見通しが良くなりました。これで次回から、家族連れでも作業ができます。

今回の「森づくり」は、左のイラストをイメージしています。森の学習やあそびのできる空間を作りたいと思います。おおかたの完成には、数年かかりそうです。

作業前

作業後

作業の様子や構想などは、ホームページで紹介する予定です。次回、18日(土)の作業に、お出で下さい。9:00農園倉庫集合です。



今年は、来週で終わり。1月は、第2週11日から

下の野菜から6品目の組み合わせです。

生産者	野菜 (無 - 無農薬 / 減 - 減農薬)
のうみ	赤米 無 / 柚ジャム 無 / 粕漬け 無
しげずみ	ほうれんそう 無 / ブロccoli 減 / サニーレタス 無
かつき	里芋 無

今週の野菜と料理



古代米 **赤米** (品種: 筑紫赤餅)

日本の食文化の原点。ロマンの味わい。栄養面でも優れた効果!

古代米(稲)とは、稲の原種である野生稲の特徴を受け継いでいる米(稲)のことです。脱粒性(実りのころ、籾がひとりてにこぼれ落ちる)が強く、背丈が1.5メートル以上にもなるため、倒伏しやすく、品種改良された現代の米に比べて収量は多くありません。古代米と呼ばれるものには、いろいろな米があります。玄米の部分(糠)に赤い色素(タンニン)を含んでいる米が「赤米」、紫黒の色素(アントシアニン)を持つ米が「黒米」、緑の色素を含んでいるものが



「緑米」です。

「古代米」の特徴

稲穂の一粒一粒に針のような芒(のぎ)を持つものが多い。生命力が極めて強く、荒地で無肥料・無農薬でも丈夫に育ち、干ばつ、冷害などにも強い。

赤米(あかごめ・あかまい)

玄米の色が赤褐色で、糠層(果皮・種皮の部分)に赤色系色素(カテコールタンニン)を含んだ米です。五分搗き(少し精米)すると薄紅色になり、糠を取り除くと白米になります。

野生稲の大部分が赤米であることから、赤米は米のルーツであり、赤飯の起源と考えられています。縄文時代、日本に初めて伝わった米はこの赤米で、邪馬台国や大和朝廷への献上米も赤米が主だったといわれます。

栄養成分は現代の白米に比べ、たんぱく質や各種ビタミン、ミネラルが多く含まれています。赤米は、普通の米よりアミロース(デンプンの成分)が多く、パサパサしているので、あっさりとしたご飯料理にむいています



食べ方 白米1合に赤米大さじ2杯を入れ炊く赤飯は、よく知られるようになりましたが、他にも工夫と創意で色々な料理が...

赤米ボール

赤米2カップを一晩水につける。水切りした赤米+2カップ弱の水を圧力鍋で30分ほど炊く。蒸らした後すりこぎでつぶつぶ状にし、肉だんごくらいの大きさに丸めて片栗粉をまぶし、油で揚げる。

赤米の粥

材料: 赤米1/2カップ、米1カップ、黒豆大3さじ、鶏ガラスープ8カップ
調理法: 赤米と米を洗い、しばらく水に浸け。黒豆は、水に浸けてから一度湯でこぼし、再び水を加えて軟らかくまで煮る。赤米、米に鶏ガラスープを入れて炊く。柔らかくなったら、黒豆を加え、塩で味を調える。

お知らせ

下の畑にいます

里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -
参加費1000円

門松作り、収穫祭 12/25 SAT 10:00~
里山「葉山・いこいの森」公園つくり作業
9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円
<日程> 12/18 SAT (2005) 1/22 SAT

〇クリスマスに、電飾ではなく竹灯を作りませんか。空き時間があれば、随時受け付けます。料金は相談で。



2005年森林ボランティアリーダー養成講座(山仕事講座)2月19, 20日
京都府犀川町伊良原ふるさと会館 参加費5000円(1泊) 12/20申し込み締め切り
のうみ農園でも受け付けします。
<野菜セットの新年予定> 1月の第1週(4日)は休み、第2週(11日)からスタート