



18日、第2回目「葉山いこいの森づくり」の作業をしました。杉のゾーン、広葉樹のゾーン、竹のゾーンが、次第にはっきりしてきました。林道から20m奥までの第一次整備（倒木や余分な雑木の整理）が進んでいます。

しばらくは山仕事のプロの技が必要ですが、初心者や家族連れでも作業できる場所も出ています。また、作業に伴い、竹材や木材がたくさんあります。必要な方は取りに来て下さい。

25日の門松作りは、この森でします。

作業の様子やスタッフの紹介は、ホームページに載せています。ご覧を！

この一年間、野菜セットのご利用、ありがとうございました。



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	黒米 無 / わけぎ 無 / だいだい 無 / 柚ジャム 無
しげずみ	小松菜 無 / 水菜 無
かつき	里芋 無



今週の野菜と料理

今回は、2ツ紹介

part1 **橙 だいだい** (Bitter orange) その1
蜜柑(みかん)科・学名 Citrus aurantium

< 属名の由来 / Citrus : ミカン属(シトラス)、aurantium : 橙黄色のCitrus は、レモンの木に対する古い呼び名。 >

古い時代に中国から渡来した。枝にとげあり、夏みかんに似ている。秋頃にできる実は酸味が強く苦味があり、"bitter orange"とも呼ばれる。実は最初は緑で、冬にだいだい色に変わるが、実は落果しにくいためにそのまま次の年の夏まで残ることがあり、その場合また緑になる。そこから「回青橙(かいせいとう)」という名前もある。

そしてまた次の冬がきたら、再度だいだい色になる。こうして、一つの木に新旧の実がなるところから「代々(だいだい)」の名がついた。

花や葉っぱを香料に、実を酢やジャムとして用いることもある。正月の飾りとして使われる。別名「サワーオレンジ」「ビターオレンジ」

とっておきの料理法(料理人の友人から直伝)

何にでも使えるさわやか酢。ジュースとして、飲むのもOK!

だいだい搾り酢(柚、夏みかんでもOK)900cc、水 1350cc、砂糖 350g

上記材料を鍋に入れ、沸騰させる。冷まして、ガラス容器に入れ、冷蔵庫で保存。

千切りした大根と人参に塩をし、汁気をとって、この酢をかけて酢の物の出来上がり。

他にも、工夫次第! ジュースでも美味しい! (好みで薄めて)

part2 古代米 黒米

玄米の色が黒色で果皮・種皮の部分に紫黒色系色素(アントシアニン系)を含んだコメです。5分づき(少し精米)にすると米が紫色になるため、紫米とか紫黒米とも言われます。糠を全て取り除くと白米に近い色になります。米粒の形は、ジャポニカ種(短粒)とインディカ種(長粒)があり、世界的には後者が多く、ほとんどが糯(もち)です。黒米は、おはぎの起源で古くからお祝いの米として珍重されてきたという説もあります。

中国では明の時代、李時珍の「本草綱目」に黒米は滋養強壮に優れ、造血作用があると記されています。薬膳料理にも古くから使われていることから、薬米の別名もあります。また、不老長寿の米として中国歴代の皇帝に献上されたことから貢珍米として喜ばれていたようです。

栄養分は白米と比べ、たんぱく質・ビタミンB1・B2・ナイアシン・ビタミンE・鉄・カルシウム・マグネシウムなどが豊富に含まれています。そのため、黒米を食べ続けると髪は黒くなり、若返ると言われています。アジアの各地で、現在も広く栽培され、大切に食べられています。

黒米の炊き方

黒米は玄米のまま使用します。白米1カップに黒米・大さじ1の割合です。洗米した白米を炊飯器に入れ、その中に黒米をそのまま入れて、水を入れ軽くかき混ぜます。浸水の時間は、1時間ぐらいにして下さい。炊き上がりしたら15分ぐらい蒸らし、しゃもじでよく混ぜ合わせ、色を均一にして下さい。



お知らせ

下の畑にいます

里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

門松作り、収穫祭 12/25 SAT 10:00~ 参加費1000円

「葉山いこいの森づくり」作業

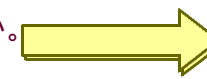
9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円

<日程> 1月22日(土)

ラストチャンス!

クリスマスに、電飾ではなく竹灯を作りませんか。

23、24日ラスト製作、1個1000円。



2005年森林ボランティアリーグ養成講座(山仕事講座)2月19、20日

京都郡犀川町伊良原ふるさと会館 参加費5000円(1泊)

12/20申し込みを締め切りましたが、追加申し込み受付中 のうみ農園スタッフとして

<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