



降りました!大雪が!! ちょうどその時、私は鹿児島にいました。2年に1度、内山節さんを招いて、哲学の講習会をしていました。いつもは福岡で開催するのですが、今回初めて鹿児島での開催。グローバルよりもローカルを、合理性よりも関係性を大事にする

ことの思想的背景、自然と人間の営みなどを、哲学者の内山さんを囲んで考えています。次は2007年、熊本の矢部町で開催。いろんなことを頭に詰めて、雪の中を帰ってきました。7時間もかかりました。雪で通行止めのため、八代まで、4時間を要しました。ちなみに新幹線では35分、高速道路で1時間半の距離です。短時間での移動手段に慣れてしまった我が身の苛立ちを感じつつ、ハンドルを握っていました。やっぱりスローでなくっちゃスローで!! 我が身の感覚と生活のあり方を見直さなければと思った次第です。上の写真は、鹿児島の門田さんの家の雪景色。

呑んだ翌朝、真っ白になっていました。

葉山いこいの森から

9日、香港の旧正月ナイトパレードに登場?! 森づくり作業に参加している甲斐さんの所属する黒崎祇園山笠が、9日、香港の旧正月ナイトパレードに出演します。昨年から、この山笠を飾る杉の葉を、葉山の森から提供しています。総勢140名だそうです。香港の街を駆けめぐる姿は勇壮でしょうね。帰国したら、みんなで森づくり作業に参加してください。でないと、この夏の山笠の杉の葉が採れませんよ。ガンバレ! 甲斐さん! 頑張れ! 山笠!



下の7品目です。

生産者	野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)
のうみ	わけぎ 無 / 春菊 無 / サニーレタス 無 / かつお菜 無 /
しげずみ	ブロッコリー 無 / ほうれんそう 無 /
かつき	里芋 無 /



今週の野菜と料理

春菊 キク科 春菊(和) garland chrysanthemum(英) chrysantheme des jardins(仏)

春菊の花



【旬】最近では年中、スーパーなどで見かけますが、旬は冬場、11~3月です。

【春に花開く】全国は中葉、北九州は大葉(ローマ)

「春に花を開き、菊に似るが故」と江戸時代の事典「和漢三才図会」に記されているようにキク科。このことから春菊と名づけられました。関西では菊菜ともよびます。全国的には中葉春菊が多いのですが、北九州には、葉の周りにキザミのない特殊な大葉春菊があり、寒い冬のフグ鍋に欠かすことの出来ない食材として有名です。春菊はもともとヨーロッパの植物。1500年ごろ(室町時代)、中国経由で日本に渡来したそうです。原産地は地中海沿岸地方で、ヨーロッパでは観賞用として栽培されているようです。

食用としているのは東アジア地域だけのようです。

【豊富なビタミン類】

カロチンの含有量は、ほうれんそうや小松菜より多く、体内でビタミンAに変換するので、トリ目を防いだり、皮膚や粘膜の保護、粘液の分泌促進など重要な働きをしています。また、ビタミンB2、C、カルシウム、カリウム、鉄分なども多い野菜です。

ピネン、ベンズアルデヒドなどの10種類の成分からなっている独特の香りをもっており、自律神経に作用し、胃腸のはたらきをよくするとともに痰(たん)をきり咳(せき)をしずめる効果もあるといわれています。

【料理のポイント】

菊のような独特の香りが身上なので、茹でた後あまり水に長くつけておかない。加熱し過ぎるとクタクタになるので茎から先に入れ、葉を入れたらすぐに引き上げる。下ごしらえのポイントは手早く茹でて、冷水にとり香りと歯ごたえを損なわないように。

春菊とほうれんそうのソテー 和風ソテー

材料 1人分

春菊 30g、ほうれん草 30g、人参 10g、バター 1g、しょうゆ、こしょう 少々 作り方

- 1) 春菊とほうれん草は水洗いし汚れをおとし、固めにゆでて3cm程度に切り、水気を絞っておく
- 2) 人参は薄めの短冊切りにする
- 3) フライパンにバターをしき、人参を炒めて春菊とほうれん草を加える
- 4) しょうゆとこしょうで味をつける

しいたけやしめじなど、きのこと一緒に炒めるとボリュームがでます!

お知らせ 下の畑にいます

里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

今週ですよ! 「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> 2月12日(土)

家族みんなで作業し、一緒に美味しいお弁当を食べましょう。竹の処理をする甲斐さん チェンソーの使い方なども経験できます。教えます!

