



19、20日 山仕事講座を犀川町の帆柱地区の山林で行いました。雪の中での敢行となりました。今年で3年目。半数の方が連続参加で、チェーンソーの扱い、間伐などの技術を習得されました。里山の会からは、大久保さんが参加されました。この講座は、森林ボランティアのリーダーを養成するのが目的で、林業研究グループが主催しています。

5年計画で、あと2年です。チェーンソーなどの林業機械の技術習得のほかに、森林に関する知識についても学習します。1泊ですから、その地域の美味しい料理と酒を囲んで、楽しい懇親会もあります。こちらの方が主目的というわけではありませんが、参加される皆さんの期待は、相当に大きいようです。来年は、北九州の河内で開催します。

葉山いこいの森から 森の観察会で見つけました。その1

大きなヤブニッケイの木を見つけました。・・・クスノキ科 クスノキ属で、葉を揉むと芳香がし。照葉樹林の典型的樹種です。ニッケイによく似ていますが、香りは劣ります。次の機会に、根を掘って、どの程度の香りがあるか調べてみましょう。



下の7品目です。

生産者

野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)

のうみ

春菊 無 / わけぎ 無 /

しげずみ

ブロッコリー 無 / ほうれんそう 無 / サニーレタス 無 /

ふかまち

チンゲン菜 無 / はくさい菜 無 /



### 今週の野菜と料理

#### チンゲン菜

アブラナ科

< 中国からやってきた新野菜 >

1970年代、日中国交回復の頃に日本に様々な野菜が伝わりました。茎にんにく、タアサイなどもそうです。中でも人気を得て日本に定着したのがチンゲン菜。日本ではまだ30年くらいの新しい野菜と言えます。

チンゲン菜は、結球(葉が玉の状態になること)しない白菜の仲間ですが、非常に栽培しやすく成長も早い

クセがなく、どのような食材とも相性が良いのも、チンゲン菜の人気定着理由です。また、油との相性も良いので炒め物に最適で、火を通すことにより甘味も出て、

より美味しくいただけます。炒め物のほか、クリーム煮やシチュー、あんかけ等、どんな料理にもマッチする素直な野菜といえますね。

< チンゲン菜の栄養成分 >

味は淡白ですが、栄養分は抜群。カロテンはブロッコリーの2倍、白菜の125倍とされ、カルシウムも緑黄色野菜の中で群を抜いて豊富です。鉄分やカリウム、食物繊維といったアルカリ性ミネラル成分も多く、油を使った調理法で栄養摂取の効率が良くなります。

< 野菜のソムリエがおススメ! こんな食べ方 >

チンゲン菜といえば中華料理の炒め煮。中国では油との相性がよく、栄養吸収率も高まりますので炒め物が最適ですね。炒める際には、葉先と根元部分肉厚な部分の火の通り方が違うので、根元に立てに切り込みを入れておくこと、油と塩少々を加えて炒めると色が鮮やかに仕上がります!

茹でる時は、塩とサラダ油を少々入れてみましょう。水っぽくならず、しっかりと仕上がりますよ。

エッ! 最近人気の ベンリ菜は - - -

小松菜とチンゲン菜をかけあわせたものです。



### チンゲン菜と干しえびの塩炒め

材料

チンゲン菜 4株、干しえび 20g、にんにく 1片、サラダ油 大さじ2  
塩 小さじ1/4と小さじ1/3、酒 大さじ1、こしょう 少々

作り方

1. 干しえびはぬるま湯につけてもどし、粗く刻む。もどし汁はとっておく。チンゲン菜は縦4つ割りにし、にんにくは半分に切る。
2. 中華鍋にサラダ油大さじ1を熱し、チンゲン菜、塩小さじ1/4を入れて炒め、全体に油が回ったら熱湯2/3カップを加え蒸しゆでにし、ざるに上げる。
3. 中華鍋を熱し、サラダ油大さじ1とにんにくを入れて炒め、香りが立ったらえびを加える。チンゲン菜をもどして酒、えびのもどし汁大さじ2をふり入れてざっと炒め、塩小さじ1/3、こしょうをふって仕上げる。

### お知らせ

下の畑にいます

### 里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

### 「葉山いこいの森づくり」作業

次回は2月26日(土)

9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円



ヒメユズリハの葉です