



夜明けの花桃

もうすぐ満開です!

咲き遅れた時間を取り戻すように、大急ぎで咲き、大急ぎで散っていきましました。新緑の葉桜が、美しい時期になりました。コブシも散ってしまいましたが、今は花桃が満開です。今年は量が少ないかなと思っていたタケノコも、今週が盛りなのかな、一気に量が増えています。ひとりで掘っているの、沢山は穫れませんが、今週から「干したけのこ」づくりがスタートです。

そろそろ赤米づくりの準備も始まります。5月の第1土曜日(5/7)に種蒔きをしようと思います。春から始まる作業が沢山あります。やっぱり4月は、一年の始まりですね。



イヌシデの新緑と花です

葉山いこいの森から

その7
左はイヌシデの花です。ようようと、森は新緑の季節を迎えています。落葉樹の新緑はもちろん、常緑樹の緑も、鮮やかさを増しているようです。昨年の12月から始めた森づくり作業は、次回でしばらくお休み。

暖かくなると虫が出たり、体温が上昇したりで、作業が困難だからです。5月末(梅雨前)と8月に下草刈りをします。本格的な作業開始は、10月です。9月には栗拾いを、猪と競って行いますのでお忘れなく。次回の4月23日の作業は、伐倒した木材の搬出(木工の材料として利用)と片付け、タケノコ掘りを予定しています。



もうすぐ花が咲きます

春系キャベツ1/2



生産者	野 菜 (無一農薬 / 減一農薬)
のうみ	たけのこ 無 / サラダセット 無 /
	高菜 無 / みつば 無 / 年中ねぎ 無 /
しげずみ	キャベツ 無 /

指定時間に届いてなければ、ご連絡下さい。

今週の野菜と料理



キャベツ

(アブラナ科) cabbage (英) chou (仏) 甘藍 (和)

キャベツの歴史はたいへんに古く、ギリシャ時代には薬として用いられ、ローマ時代には健康維持食として食べられていました。日本への渡来は江戸時代にオランダ人によって伝えられたと言われています。日本では野菜として本格的に食されるようになったのは、明治時代になって

からです。キャベツの名前の由来は英語名のキャベジ(頭のようなかたちをした野菜の意味)がなまったものと言われています。

栄養素としては、ビタミンCが豊富に含まれ大きい葉1枚で1日の必要量の70%を摂取することができます。キャベツにはビタミンCのほか、ビタミンKが含まれ、血液を凝固させたり、骨を強くして骨粗鬆症を予防する作用があります。またビタミンUも含まれ、通称キャベジンと呼ばれていて抗潰瘍作用があり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防や治療に効果があります。またビタミンK・Uは痛風の発作を防ぎ、硫黄、塩素などのミネラルも含まれ、胃腸内で液化吸収を助け、消化不良による不快感を防いでくれます。

キャベツの旬は? 冬から春。

オールキャベツ

いつだったか? TVでロールキャベツならずオールキャベツという料理を聞いたことがあります。キャベツだけのロールです。なるほど!と思って作ってみたのですが、意外と面倒。ロールするのが大変な作業なのです。そこで、簡単! オールキャベツを考えてみました。

材料...キャベツ1個、コンソメ、カレー粉、塩

作り方

キャベツの芯を抜く(細めの包丁を芯のまわりに、数回斜めに差し込み抜く)
深めの鍋(パスタ鍋など)に芯を抜いた側を上にし、たっぷりの水で、キャベツが柔らかくなるまで茹でる。
キャベツを取り出し、ハツ割にし戻し、コンソメ、カレー粉を好みの量を入れながら、煮込む。(注:火傷しないように!)
調味料は、まとめて入れずに、味をみながら足していく)
最後に、塩で味を調べて、オールキャベツスープの出来上がり。

ザワークラウト

すっぱいキャベツの漬け物です。乳酸発酵による酸味とディルなどのハーブの香りが特徴的な漬物です。ドイツでこの漬け物に、はまりました!

材料...キャベツ 半個(500g)・塩 小さじ2杯(2%)・ディルなど

作り方

キャベツは芯を除き、1cm巾程の千切りにし、ボールに入れ、塩を振りよく揉む。しんなりしたら、ディルシードなどのハーブと一緒に漬物器に漬け込む。冷暗所で2週間。自然発酵し、酸味がでたらできあがり。冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。ディルなどがなければ、粗挽き塩こしょうでも良いですよ。

お知らせ

下の畑にいます

里と山の会

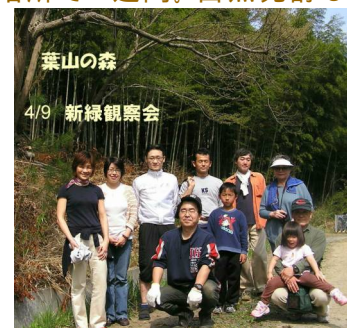
- 場所は、のうみ農園 -

葉山の森づくり作業

次回は4月23日(土)

9:00~15:00 農園倉庫集合 弁当持参 参加費500円

右の写真は、4/9新緑観察会の参加者です。ココには写っていませんが、元気な女の子数名が森の中を、駆け回っています。次回は、さらに新緑が美しいと思います。



葉山の森

4/9 新緑観察会