



この1週間でタケノコのピークでした。イノシシが出現しない竹林では、相当量のタケノコが穫れました。現在は、根が深く細めのタケノコ(あがりタケノコと呼んでいます)に変わりつつあります。量は少なくなりますが、もうしばらく穫れます。

干しタケノコ、水煮など加工に追われています。もうすぐ竹林も様変わり。新芽が出て、古いササの葉が散り、鮮やかな新緑そして濃い緑の竹林へと変化していきます。とりわけ昨年台風で黄化したササの葉が、緑に衣替えるのが楽しみです。

ところで大変なことが1つ! 実は、お尻が痛いのです。痔ではありませんよ。ちょっとした不注意で、お尻を強打し、仙骨を骨折してしまいました。場所が場所だけに、自然治癒以外に治療の方策なし。痛いですよ! 立ったり座ったり、力仕事そしてあれも。もうすぐ2週間になります。そんなで、タケノコ掘りは大変でした。一と掘り毎に、ズッキン! ちょっとしたことで、快適なくらしが正反対に。日々の用心の大切さを痛感しています。

今回の野菜セットに、タケノコを入れていません。沢山出回ってきたこと、上に書いたことなどが言い訳です。身体を大事にしましょう。

(自己の戒め)

葉山いこいの森から

その8



ムベの花

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。大事な作業があります。これから夏にかけて、陽差しを取り戻した森には、旺盛な下草が生えます。これからの下草刈りの作業の安全性と容易さのために、間伐後の木や竹の切り株を、地表近くまで、切り戻しをします。



生産者 野菜 (無一無農薬 / 減一減農薬)
のうみ ニラ 無 / 年中ねぎ 無 / キャベツの漬け物 無 /
しげずみ ほうれんそう 無 / 小松菜 無 / サニーレタス 無 /
ルッコラ 無 /

5月の野菜セット発送日の変更(連休のため5/3は休み) 1週ずれます
(第1週) 5/10 (第2週) 5/17 (第3週) 5/24 (第4週) 5/31



今週の野菜と料理

にら (ユリ科) Chinese chive (英) 薤 (和)

アジアの山野に自生し、日本では9~10世紀ころからすでに栽培されていたといわれています。ユリ科の多年草で、暑さにも寒さにも強い植物です。この時期は、まだ赤葉が残ります。



カロテンも豊富で、ビタミンCやビタミンEも含まれる緑黄色野菜です。食物繊維も多く含まれ、食欲増進の効果もあります。たまねぎと同様、硫化アリルを含み、体を温めたり、内臓の働きを活発にすることで、昔から薬用として珍重されてきました

東アジアの各地に自生し、中国や東南アジアでは古代から栽培されています。古事記や日本書紀にも記述があり、万葉集には「久々美良」として登場。このみらがなまって、にらとなったという説もあります。

【スタミナ野菜の秘密】

にらの強いにおいのもと、ねぎやたまねぎと同じ硫化アリルという物質。ビタミンB1の吸収を高めたり肉や魚の生臭みをやわらげる働きもあります。豊富に含まれるカロテンとビタミンEは油と相性が良く、レバーなどとのいためものに向いています。

調理の直前に切ります。あらかじめ切っておくと、酵素の作用で、においがつくなります。おひたしは簡単でおいしい。



ニラ料理の定番といえば「ニラレバー」か「卵とじ」。今回は、何にでも使える(ニオイがだめな人には、ごめんなさい!)ニラソースを使った1品。これから旬のカツオのたたきにも、ピッタリ!

ぱりぱりに焼いた油揚げに、ニラソースで ご飯2倍!

材料

油揚げ 1枚 (あれば、南関アゲ<熊本産、最近こちらのスーパーにもある>が美味しい)
ニラソース

・ニラ 好みの量 ・砂糖 大さじ1/2 ・しょうゆ 大さじ1
・ごま油 小さじ1 ・酢 大さじ1

作り方

- 1、油揚げは魚焼きグリルで2~3分焼き、返して2~3分かるく焦げ目がつくまで焼き、食べやすく切り器に盛る。
- 2、(ニラソース) ニラはごく細かいみじん切り、他の調味料と混ぜ合わせるだけ。
- 3、焼いた油揚げにのせる。これだけ!

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

5月28日 第1回下草刈り

9:00~15:00 農園倉庫集合 弁当持参

赤米の種蒔き

5月7日 9:00 農園倉庫

昼食は、共同炊飯。 参加費500円

岩の上に咲くスミレ

