



先週紹介したのは、オニグルミの雄花ですが、左の写真のように雌花が受精し、子実体がふくらみ始めています。ヤマボウシとセンダンが満開。クマノミズキの白い花が、山のあちらこちらに目立つようになってきました。

孟宗竹の穂先たけのこも、今回で終わり、ハチク、呉山竹の時期になりました。

先週の土曜日には、古代米の種蒔きも済みました。1粒1粒、ていねいな手作業でした。数日で発芽します。

最近のNHKのTVで、破壊された戦車の上で遊ぶイラクの子どもたちの映像が

流されていました。10年前の湾岸戦争と今回のイラク戦争で使われた大量の「劣化ウラン弾」による放射能被爆の惨禍を伝える番組です。子どもたちが、我が家で播いた古代米は、緑の芽を出し、秋には、大地の恵みをもたらしてくれます。でも、アメリカがイラクで撒き散らした「劣化ウラン弾」という種は、子どもたちに、ゾッとする未来をもたらします。



5月からクール便になります。(10月まで)

生産者 のうみ 野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)
ふかまち 穂先たけのこ 無 / いら or アスパラ 無 /
つばはら おたふく豆 無 /
さわだ スナップエンドウ 無 / きぬさやエンドウ 無 /
大豆 無 /



種蒔きで残った赤米、黒米、緑米です。

椿原さんは、八女郡黒木町。澤田さんは、鹿児島県出水市の友人です。
来週(第3週)5/24は、野菜の端境期のため休みます。野菜が揃いません。



今週の野菜と料理

まめ、豆 特集 (今回は、4種類の豆です)

春に穫れるのはエンドウ類や空豆。夏にはインゲン類。秋には大豆小豆。しょうゆ、みそ、とうふ、アゲ、納豆は、ご存じの通り大豆を加工した物です。私たちの生活に欠かせないのが豆類です。今回、この時期美味しく食べられる豆を中心に4種類の豆をお届けします。いよいよ野菜の端境期に入り、野菜が揃わないために、こんな「まめ、豆特



集」を考えてみました。チラシの背景になっているのは、今回の豆で描いた「イラクを憂う顔」です。眉毛は、きぬさや(左)スナップエンドウ(右)。鼻はおたふく豆(空豆)。目と口は、大豆です。

きぬさやエンドウ

エンドウには、さやエンドウと実エンドウがあり、実エンドウの代表的なものがグリーンピースです。

きぬさやエンドウは、さやごと食べることができます。筋を取り、さっと茹でて食べてください。何もつけずに、そのまま美味しいですよ!

スナップエンドウ

さやエンドウと実エンドウのいいところを集めたような豆です。さやごと食べることができます。調理法は、絹さやと同じです。我が家では、グリーンピースは作らず、スナップで代用しています。若い時は、さやごと。さやが堅くなると、中の豆だけを使います。豆ご飯も、もちろんこの豆です。

「豆ご飯」の美味しい作り方

ポイント:ご飯と豆は別々に炊く。

剥いたサヤも豆と一緒に炊く(塩ゆで)。

ご飯が炊けたら、茹でた豆を混ぜます。ゆで汁もちょっと入れる。

おたふく豆

おたふくと言うより、空豆と言った方が、我々には馴染みがあります。オタフクのように福よかだから、「おたふく豆」と言うのでしょうか。

では、どうして空豆と言うのか。花が咲き、実が着き、小さな時は下に実は垂れていますが、実の充実とともに、勢いよく実は天を向きまします。そこから「空豆」と呼ばれるようになりました。ホント!九州では、相撲の福岡場所の頃に、初物が出ます。昔は、小豆の代用で、成熟した実で「あんこ」を作っていました。淡泊で美味しい「あんこ」です。今は、むき身の塩ゆで、ビールを1杯!!

大豆(豆の女王です。私ほど、世界中で愛されている豆はありません)

この豆の説明は要らないでしょう。私たちの生活と、いつも一緒です。

そこで、美味しい食べ方、常備菜を紹介。手軽で、使い勝手のよい水煮です。

大豆を、たっぷりの水に1晩浸けます。この豆を、水から炊きます。沸騰して10分(好みで調整してください)、堅めに茹でて出来上がり。ゆで汁に浸け、冷蔵庫で保存。ミキサーで潰し呉汁に!そのまま野菜とサラダに!米と炊いて大豆ご飯に! 我が家の鈴代さんは、ヨーグルトと野菜を混ぜ、大豆ジュースにしてくれます。美味しいですよ?!

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 作業

5月28日(土) 9:00 農園倉庫

下草刈りをします。

蚊がいます。長袖でしっかりガードを!

蚊よけの竹酢液スプレーを用意します。市販の「蚊よけスプレー」はダメですよ。いつも通り、コンビニ弁当、ペットボトル飲料は禁止!

山の緑が待ってるよ!



イヌシデの新緑