



小嶺ほたるまつり

我が家の前の川に蛍が舞い始め、小さな「ほたるまつり」がありました。朝夕の気温が低いいためか、例年より遅い「ほたる」です。最近は、蛍を捕まえるヒトが少なくなり、ホッとしています。この川の名前を知りません。子どもの頃から「かわ」と呼んでいただけです。下流に行くと「金山川」です。その支流の1つ。住宅地であって、毎年「ほたる」を楽しませてくれます。今が見頃、どうぞおいでください。

それにしても、ここしばらく雨が降りません。朝夕・夜間の低温もあって、ナスなどの夏野菜の生育がスローダウン。

そろそろ田植えも始まっていますが、こちらは、ため池の水のおかげで順調!? 古代米の苗も順調です。28日、「葉山の森」の下草刈り作業をしました。



園を巡る間伐林

栗の花や楠の若葉が眩しい広葉樹の隣の杉林も、この間の作業のおかげで、いっぱい太陽を浴びています。今回の作業では、林間に生えた孟宗竹やハチクの新しい竹や根笹の刈り取り

です。この作業を2~3年行くと、余分な竹を絶やすことができます。次は、梅雨明けの7月下旬です。

日本一小さなこみねほたるまつり 水辺の教室

九州西部には、大形のオオツワブキも自生しています。我が家では、この葉柄を粕漬けにしています。

ツワブキは鑑賞から食用・薬用と幅広く利用されています。秋の黄色い花は、季節を伝える代表的な花です。よく見かける野ブキとは別種ですが、同じように利用されます。

ツワブキの名前の由来は、葉が丸くフキのように見えて、光沢がありつやがあることから、「つやブキ」の意味から転訛して、ツワブキになったという説と、「厚葉ブキ」から「あ」が省略されて、「つわぶき」になったという説があります。

秋に黄色い花をつけると、これが菊科であることがわかります。

葉を青汁が出る程よくもむ、また葉を火にあぶって柔らかくし、細かく刻んで打撲、できもの、切り傷、湿疹(しっしん)に外用すると効き目があるとされています。

ツワブキの葉の青汁には、強い抗菌作用があるためです。

この季節、フキの佃煮のキャラブキがよく作られますが、本当はツワブキから作った佃煮がキャラブキです。店で売られているキャラブキは、葉柄に穴が貫通しているモノが多く、これはフキを素材としたからで、本当のキャラブキは、ツワブキから作られるので、穴は開いていません。一度確かめてみてください。



キャラブキ

我が家風

4人分の材料

ツワブキ 適量、醤油 適量、砂糖 適量、とうがらし 好み
作り方

- 1、フキは毛を取り、良く洗い、根元部分は切り落として捨てる。
- 2、食べやすいサイズに切り分ける。
- 3、鍋にたっぷりの水を入れて火にかける。
- 4、フキが柔らかく煮えたらザルにあけて水気を切る。
- 5、鍋にフキを入れ、フキがちょうど隠れる程度に、水を入れる。(ひたひたの分量です)
- 6、砂糖と醤油・とうがらしを入れて弱火にかけ、焦がさないようにじっくり煮込む。
- 7、汁気がなくなってきたら味見をし、醤油、砂糖を追加し、自分の味を探しながら煮込む。
- 8、味が決まるまで7を繰り返し、自分の好みになったら出来上がり。

煮詰めすぎると、フキが堅くなるので注意!



大鍋で炊きました



今週の野菜セット

生産者 野菜 (無一農薬 / 減一農薬)
のうみ 粕漬け 無 / キャラブキ 無 /
ふかまち きゅうり 減 /
つばはら グリーンピース 無 / おたふく豆 無 / 大根 無 /

野菜の端境期ということもあって、遠くの友人の野菜を入れています。長年親しくしている仲間です。椿原さんは八女郡黒木町の友人です。九重町、久住町の友人の野菜も予定しています。もちろん、無農薬です。

6月28日(第4週)は休みます。



今週の野菜と料理



つわぶき

(キク科) [学名] Farfugium japonicum [英名] Japanese Silver Leaf [和名] ツワブキ (石路)

中国を原産とするキク科の常緑多年草で、主に日本海側の石川県、太平洋側の福島県以西の日本各地の海岸沿いに自生する常緑の多年草草本(そうほん)です。最近では植栽により内陸部にも繁茂しています。

お知らせ

下の畑にいます



里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

古代米の田植え

6月18日(土)

9:00 若松区竹並 重住農園(姉)の田んぼ 集合
いつも通り、コンビニ弁当、ペットボトル飲料は禁止! 子どもたちは、水着で!!!



5月14日の種蒔きです。
赤米チーム
おとうさんも、頑張りました。

