



ピワが熟れてきました。実が垂れると食べ頃。クチナシの花も満開、庭いっぱい甘い香りが広がっています。今年3年目になるパッションフルーツも時計のような花をつけ、実りが楽しみです。

雨が降らない日々が続いています。台風が近付いていますが、まだまだ降らないようです。畑はカラッカラに乾いています。根を丈夫にするためにも、灌水

はしないようにしているのですが、乾燥に強いタイムが枯れ始めるなど、今年は様子が違うようです。灌水を始めなければと、準備をしています。

天気が良すぎる。

農家にとって、喜ばない日々が続きます。



パッションフルーツの花



生産者	野菜 (無農薬 / 減農薬)
のうみ	梅干し 無 /
ふかまち	きゅうり 減 / サニーレタス 無 /
かつき	玉ねぎ 無 / ジャがいも 無 /
さわだ	大豆 無 /

大豆は、鹿児島県出水市の友人・澤田たみ子、泰之さん

親子が無農薬で育てたものです。

6月28日(第4週)は休みます。



## 今週の野菜と料理

### うめ 薔薇(ばら)科

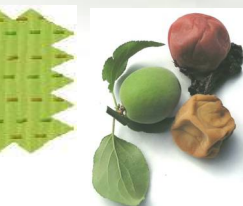
学名 Prunus mume(梅) < Prunus : サクラ属 mume : ウメ >

中国原産。奈良時代の遣隋使(けんずいし)か遣唐使(けんとうし)が中国から持ち帰ったようです。万葉集では、植物では萩に次いで多く詠まれています。桜と似ていますが、幹がゴツゴツしているのが梅の特徴です。ちなみに「梅雨(つゆ)」の名の由来は、梅の実がなる頃に雨が多からだそう。そろそろ梅雨入り(雨が降って欲しい!)、今週末から、梅の収穫を始めます。

今年は、乾燥のために、アブラムシとダニが異常発生しています。

(右の写真)アブラムシの天敵のテントウムシが、沢山集まっています。茶色の点(写真)が、テントウムシの幼虫です。

この虫たちに守られて、今年も美味しい梅がいただけそうです。収穫の後、梅干作りが、夏にかけて本格化します。ニュースの背景にしている梅は、



アブラムシがついた梅



青梅

塩梅

梅干

生の青梅、塩漬けし干した塩梅の梅干、そして赤シソで漬けた梅干です。他に梅肉エキスも作ります。梅には、様々な薬効があるようです。梅の効能として、静菌、解毒、整腸...。近年、これに加え、生活習慣病やガンの予防に役立つ...等々。最近、梅の種にあるベンズアルデヒドに抗ガン作用があると...。毎日、梅干を食べるのが良いようです。しかし、酸っぱいのが苦手な方のために、梅びしお(練り梅)の作り方を紹介します。

### 梅びしお(練り梅)の作り方

材料

梅干100グラム(種を抜いた分量)、砂糖30グラム、みりん 少々

作り方

- 1、梅干しはたっぷりの水につけて塩抜きします(ぬるま湯だと2~3時間、常温の水だと半日くらいが目安です)。
- 2、梅干しの種を取り、裏ごしする。
- 3、土鍋やホーロー鍋などに移し、弱火で加熱する(酸が強いので、アルミ鍋、鉄鍋などは決して使わないでください!)
- 4、適宜、砂糖を加える。
- 5、20分ほど加熱して、ねっとりしてきたらみりんを加えて完成。

### 練り梅入り 梅ピラフ (4人分)

材料

米 3カップ、水 3カップ、チキンコンソメ 1個、バター 10グラム、酒 大さじ2、練り梅 大さじ3、しょうゆ 小さじ2、玉ねぎのみじん切り 2分の1個、青じそ(粗みじん切り) 10枚

作り方

お米を30分ほど水に浸しておく。お米と材料をお釜に入れてひと混ぜし、玉ねぎをのせて炊く。炊き上がった後よく混ぜ、青じそをちらしてできあがり。

### 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

今回は、「自酒プロジェクト」のメンバーが参加します。これは新しい試みです。みんなで集まって、自分たちの酒(自酒)を、米を育てるところからやろうということです。5日(日)、初顔合わせ、打ち合わせを兼ねて、食事会をしました。農園の野菜を、料理研究家が調理し、ガラス工房の匠の器に盛り、米を酒に加工する醸造元の酒で歓談。RKBのスタミナラジオのメンバーも参加します。18日の田植えが楽しみです。酒が飲めるぞ!! ガラスの器がとても素敵でした。

作家の小西さんたちの展示会の案内を入れます。



黒米

