



待ち望んだ雨が降りました。枯死寸前の畑に緑が戻ってきました。ゴーヤの植え付け、オクラなど、雨を待っての作業が急ピッチです。左の写真は、田植えの様子です。幼なじみが始めて自分だけで田植えをしているところです。彼(山本)も昨年、父親を亡くし、農作業諸々を、病院勤めの合間にやっています。師匠は私です。今年、自力で赤米を栽培します。来年は、「里と山の会」のスケジュールに組み込もうと思います。八児小学校前の町中の小さな田んぼです。どう赤米が育っていくか楽しみです。

今年は梅が豊作です(我が家だけかも)。娘と二人で「梅ちぎり」をしています。300kgほど梅干しを漬ける予定です。現在、150kg塩漬中。今週中には、収穫と塩漬が終わる予定です。7月から天日干し。今年、どんな梅干しができるでしょうか。娘は、自分で収穫した梅をプランターに漬けています。これも楽しみ！

今週の土曜日(18日)、いよいよ古代米の田植え。苗も順調に育っています。場所は、若松の姉の田んぼ。詳細は巻末の「お知らせ」に載せます。梅雨入りしても、梅雨の感じがしません。



生産者	野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)
のうみ	夏みかん 無 / 真竹水煮 無 / フキ佃煮 無 /
ふかまち	きゅうり 減 / サニーレタス 無 /
しげずみ	小松菜 減 /

6月28日(第4週)は休みます。



今週の野菜と料理

夏みかん

蜜柑(みかん)科



学名 Citrus natsudaidai Citrus: ミカン属(シトラス) natsudaidai: ナツダイダイ (夏橙, 日本名) 夏橙(ナツダイダイ)が正式な名称。1700年頃、山口県長門市の海岸に漂着したかんきつの種子を播いたのが起源。原木は今も健在であり、ぶんたんの血を引く自然雑種。果実は400~500gでじょうのう(実が入っている袋)が厚くて硬く、酸味が強い。これから食べ頃です。「すっぱい」のが好きな方には、喜ばれますが、私は苦手です。子どもの頃、庭先の夏みかんに重曹か塩をつけ食べた夏を思い出します。最近、美味しいみかん類が多く、あまり見向きもされないようです。夏みかんも随分と珍しい果物になってしまったなと思います。5月に花がは終わり、酸味もいづらかやわらかくなっています。昔懐かしい味を楽しんでください。旬のこの時に。先日、「自酒プロジェクト」の立ち上げの際、一緒にやっている食生活研究家の桜井

恵子さんに夏みかんを調理して頂きました。酸味がきいて、爽やかな一品でした。そのレシピを紹介します。

夏みかんとエビの炒め物

材料

夏みかん 1個、えび 12尾、アスパラ1束、チャイフ1束(ネギでもよい) オリーブオイル 大さじ1、きゅうり2本 <調味料>

酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、みかん絞り汁 大さじ1、塩、こしょう、パセリ

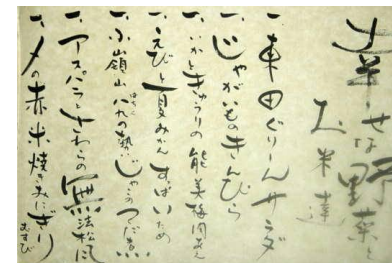
作り方

えびは背わたを取って皮を剥き、塩、コショウをする。

アスパラは茹でて切り、チャイフは4センチの干切り。きゅうりは乱切りフライパンにオリーブオイルを入れ、えび、アスパラ、きゅうりを炒め、調味料を加えて更に炒める。に夏みかんの実を入れる。



小西氏作 カラス大皿



他に「夏みかんの皮」を使って

果実酒を作っても美味しいですよ。

皮の白ワタを取って、ハチミツか氷砂糖と焼酎で1ヶ月漬けて込んで出来上がり。みかんの皮は、2週目で取り出すのがポイント。

ミカンの皮は消化促進に効果があり、ハチミツを加えることで胃腸の働きをさらに高め、身体に良いようです。



お知らせ

下の畑にいます

古代米の田植え

6月18日(土) 9:00集合

若松区竹並(市営バス竹並バス停前)

重住農園(姉)の田んぼ

参加費 500円(1家族 1000円)

弁当、水筒持参。汚れてもいい服装、着替え等をもって参加してください。子どもは水着がいいと思います。

日よけの帽子(麦わら帽がベスト)、タオルも余分にあると便利です。

場所は、右の図を参考に。

わからない時→ 090-3012-6334 Toshio

