



今日は35度。真夏です。暑いです。  
暑い暑い、本当にこの夏は暑い。いつもは使わないエアコンをめいっぱいかけ、昼寝をしています。「寒いのは大丈夫なんだけど・・・」と言いつつ、エアコンから逃れられなくなっています。今年はきっと「夏バテ」します。

先週の土曜日は、葉山の森の下草刈りでした。久しぶりの森づくりの作業。少人数でしたが、滝のような汗をかきました。これで少しは「夏バテ」から逃れられるかな・・・？！

やっぱり汗ですね。もう少し気合いを入れて、この夏を楽しく乗り切りましょう。汗の後のビールも旨いし・・・ただ自分を励ますために書いているみたいですね。

葉山の森で滝のよ  
うな汗をかきました。  
作業後、ビールが旨  
かった。9月には、栗  
拾いができます。



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬  
のうみ きゅうり 無 / にら 無 / らっきょう 無 / ピーマン 無 / なす 無  
// ミニトマト 無 / トマト 無 / パプリカ 無 / ゴーヤ 無 / 芋の茎 無  
しげずみ トマト 減 / なす 減 / モロヘイヤ 無 / ゴーヤ 無  
8月第3週(8/16)は、盆で休み！



## 今週の野菜と料理

### にら

その2

4月第3週号が、にら その1です。

参考にしてください。

冷え性、神経痛に効果あり、ビタミン豊富な精力野菜。



花です

にらを先週からお届けしています。いつもの年であれば、春の花の後、エネルギーに成長するのですが、梅雨入り後に続いた日照りで、葉先は枯れ、生育が止まってしまいました。そして、梅雨後半の長雨で、なんとか復活しました。姿は、まだ少し弱々しいところが残るものの、元気に育っています。精神的な野菜だだと思います。年間10回も株を切っても再生します。春先に株分けし、残った株を畦に放っておくと、そこに根付いて、次の春には、また白い花を咲かせます。あっちこっちドライブすると、畑の縁や道路際に繁茂する野生化したにらをよく見かけます。ひ弱になりつつある最近の野菜に比べて、なんと逞しいでしょう！ 近ごろ、日光を当てずに軟化栽培した白っぽいにら(黄にら)があります。でもやっぱり！青々と匂いの強いにらが1番ですね！ 夏は、ネギの代わりに、冷や奴に刻みにらをかけるのも、精力がつきそうで良いですね。

にらは、疲労回復、肩こりなどに効果のあるビタミンB1を多く含みます。そして、あの匂いは硫化アリル。スタミナのもとです。またビタミンAも豊富で夏バテにも効きそうですよ。でも、にらをたくさん食べれば良いというわけでもありません。夏バテの最大の原因はエアコンだと思いま

す。スイッチを切って、輝く汗をかく生活が快感。すると、ビールとレバニラが旨い！

にら玉、にらレバー、にらぎょうざ、チヂミなどにらを使った料理がたくさんありますが、最近、にらの料理が少なくなっている気がします。我が家だけかな。プーンとするあのニオイのせいですかね。にらには、たくさんの健康効果があるようです。その効果をいくつかひろいだしてみました。

### 身体に効果のある利用法

- ・にらの葉の絞り汁を小さじに一杯ほど飲むと「日射病」に効果あり
- ・絞り汁を「痔・切り傷」の患部に塗ると効果あり
- ・葉・茎を煮て食べると「下痢・冷え性」に効果あり
- ・にらのみそ汁や味噌あえは「強精」に効果あり

夏には、是非とも摂りたい野菜ですね。

## にらを使った簡単料理 2題

### にらとカツオ節のお好み焼き

材料(4人分)

お好み焼きの粉 130g、にら 80g、その他あり合わせの野菜  
卵 1個、水 80cc、カツオ節 適量、キムチの素 5g

作り方

- (1) にらは3cm位に切る。他の野菜も適当に切る。
- (2) お好み焼きの粉と卵と水をあわせる。
- (3) (2)の中に、にら・キムチの素を入れて、あわせる。
- (4) (3)をフライパンで焼く。



### にらとツナのらっきょう酢和え

材料(4人分)

にら 400g(4束)、ツナ(缶) 大1個  
らっきょう酢とらっきょうの刻み 適量

作り方

- (1) にらはサッと茹で、適当な大きさ(3cm位)に切る。
- (2) 油を切ったツナとにらとを混ぜ、らっきょう酢で和える。



## お知らせ

下の畑にいます

## 里と山の会



8月6日(土) 赤米・黒米の田の草取り作業  
9:00 若松区竹並の赤米の田んぼ(重住農園)集合

午前中の作業ですが、弁当など用意してください。  
酒はありませんが、作業後 楽しく食べましょう！

