



7/30 古代米田んぼの草取り作業

先週の晴天の下、梅の土用干しも終わり、梅干し漬けが完了しました。今年は、180Kg、もう、紫蘇色に染まって



ジャンボタニシ

いところがいいですね。姿は、沖縄のものが美人ですね。やはり「よへな」さんのところかな！

▼この暑さには、やっぱり「にが~い」ゴーヤです。ゴーヤは、この苦味がしんじょうです。苦みを抑えようとする、ビタミンCや旨味が逃げてしまいますからご注意！この苦味成分には、胃を保護したり、食欲を増進させる作用があります。また、疲れを癒すビタミンCも豊富です。

▼ゴーヤの栄養を美味しく頂くコツは？

苦みをおいしさに変える沖縄の人たちの知恵。ゴーヤ料理に欠かせない食材。それは、豚肉、昆布、カツオ節。これらの食材の旨味とゴーヤの苦味が、ゴーヤチャンプルのようにコクのある味を醸し出すのです。またもう一つのゴーヤの栄養素のビタミンCを壊さずに調理するポイントは、熱を加えすぎないこと。つまり「強火・短時間加熱」。加熱の目安は、フライパンをしっかりと予熱してから強火で1分~1分半程度です。

います。食べ頃は、10月以降です。お楽しみに！

先週の土曜日、雨の合間に赤米・黒米の草取り作業をしました。田んぼの周辺部には畦カガリ(芝草)がありましたが、思った以上に草は少なかった。そのかわり、ジャンボタニシの大群が！所々稲が食べられていましたが、稲が成長したため、これ以上の食害はなさそうです。草が少なかったのは、ジャンボタニシが、雑草を食べたため！？ だと思います。このままジャンボタニシに頑張ってもらいたいですね！

次の草取り作業は9月初めです。赤米の花見をしながらの草取りになると良いですね。8/6に予定していた草取りは、中止です。かわりに農園で、お盆に向けて、竹灯づくりをします。



RKBの安田アナ



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 下のの中から6品目の組み合わせ
のうみ きゅうり 無 / なら 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 / かぼちゃ 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

ゴーヤ

ウリ科

別名：苦瓜、つるれいし、れいし



いい形のゴーヤ

▼ゴーヤは、熱帯アジア原産です。夏を代表する野菜として定着しています。沖縄から全国区へ。昨年も8月の第1週号は、ゴーヤでした。昨年は最盛期のゴーヤでしたが、今年はまだまだ、はしりのゴーヤです。1ヶ月ほど遅れている感じです。春からの天候のせいもありますが、少しサボったためかも。

▼いつものゴーヤの種は、沖縄の「よへな種苗店」から送っていただいた沖縄のゴーヤですが、今年のゴーヤは、久留米種苗の「節なりゴーヤ」です。いつもきゅうりの種でお世話になっているので、勧めに応じて育ててみました。まだまだこれからですが、比べてみると、少し細くて白いようです。味は、沖縄のものと遜色なし、苦みを抑えてな

おすすめ！我が家のゴーヤ料理

ゴーヤチャンプルー(みそ炒め煮)

材料

ゴーヤ(2センチにスライス) 350g、ゴマ油 大さじ1、さとう 好み
豚肉(豚バラブロック肉を厚めにスライスしたもの) 200g、とうふ 半丁
調味料(酒 大さじ2、みそ70g、かつお節 適量、ねり赤こしょう 好み)

作り方

フライパンに、ゴマ油を入れ豚肉を炒める。
ゴーヤを入れ、さっと炒め、調味料を入れる。
全体に火が通ったら、豆腐を入れ、一煮立ちで出来上がり。

ゴーヤ・ジュースには、オレンジジュースを！
「クエン酸」が、ゴーヤの細胞を壊した際に出てくる
“ビタミンC分解酵素”の働きを抑えてくれます。

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中止

7月30日の自酒プロジェクトグループの草取りで、雑草がなくなりました。次の草取り作業の予定は、9月3日(土)。赤米の花見もします。

8月6日 9:00~12:00

竹灯を作るぞ！

農園の倉庫で、竹のランタン(竹灯)作りをします。
弁当持参 参加費500円



赤米の田んぼに異変！
隣の田んぼから除草剤が飛んできて、葉を枯らしました。
只今、復活中！