



米国、1945年8月9日午前11時2分、長崎に2番目の原爆投下。

当初、北九州小倉に投下予定が、曇天で目標が確認できず、第2目標の長崎に原爆を投下しました。その米軍の飛行機は、ボックス・カーというB29です。広島はウラン爆弾(リトル・ボーイ)でしたが、長崎の原爆はプルトニウム爆弾(ファット・マン)で、広島より強力でした。浦上地区、松山町上空9600mから投下。高度500mで炸裂した原爆はわずか0.2秒後には半径200mもの火球を作りました。この火球の表面温度は太陽の表面温度並の8000度にも達しました。放射線とこの高温の熱線、爆風で長崎の街とそこに暮らす人々を焼き尽くしました。それから60年の時間が流れました。

さらに強力な爆弾が登場。平和のための戦争? 歴史の教訓を生かせない現実が続いています。原爆を考えることは、平和を考えること。戦争に反対すること。

8月8日、郵政民営化法案、参院で否決。衆院解散へ。日本の政治は何をしているのでしょうか。国民の感情や意志からも時代の要請からも遠く離れたところで、遊んでいるようです。今、日本に何が大事か。

8月7日立秋、暑い暑い夏がまだまだ続きます。



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 6品目の組み合わせ  
のうみ きゅうり 無 / ピーマン 無 / パプリカ 無 / なす 無  
// モロヘイヤ 無 / ミニトマト 無 / ゴーヤ 無 / 芋の茎 無  
// 青シソ 無 / ニラ 無 / みょうが 無 / 高菜古漬 無  
しげずみ トマト 減 / なす 減 / かぼちゃ 無 / ゴーヤ 無 / モロヘイヤ 無

高菜古漬は、3月に塩漬け後、4月にクチナシと唐辛子で本漬け。よく洗い、細切りを油炒め、おにぎりを包むなどお楽しみ下さい。

来週(8/16)は、盆休みです!



今週の野菜と料理

ピーマン

なす科

bell pepper (英) poivron (仏)

中央アメリカから南アメリカの熱帯地方が原産。夏野菜のピーマンはビタミンCが豊富。

ピーマンは、夏にはなくてはならない野菜です。とうがらし、獅子唐などの仲間です。辛くないとうがらし(スイートペッパー)です。我が家では、京波(タキイ)と早生パプリカ(デルモンテ)、とうがらし(自家採種)の3種類です。梅雨の大雨で、雑草に囲まれていましたが、草を刈ったり、敷きワラなどで、本格的に収穫できるようになりました。

ピーマンは、ビタミンCを多量に含み、細胞を丈夫にし、カゼの予防や肌のトラブル



に有効だそうです。また毛細血管を丈夫にするビタミンPやコレステロール低下作用を促す葉緑素も含んでいて生活習慣病と言われる高血圧や動脈硬化にも効果があります。そのほかビタミンAやカリウムなども含まれ美肌や抗ガン作用などの働きもあるようです。色もいろいろあり、中でも赤ピーマンが栄養価が一番高い様です。

ぜひ、毎日食べたい野菜のひとつです。

ピーマンの料理といえば・・・青椒牛肉絲、肉詰め、生でサラダなど多種多様な料理に使われます。我が家では、夏の定番、野菜スープに使っています(我が家風ラタトゥウ)。「ラタトゥウ」は、南フランスの夏野菜を柔らかく煮込んだ料理です。ようするに野菜の煮込み料理です。基本的に野菜から出る煮汁で全体を煮詰めます。野菜をオリーブオイルで炒めて、赤ワインで煮るだけ。適当にアレンジして、キャベツやセロリなどを加えても良い。食べるときに、塩こしょうや好みのハーブで自分好みに味付けすればよいと思います。我が家では、大量に作ったスープを、それぞれが好きに味付けして楽しんでいます。

もう一つ、ピーマンの定番料理  
青椒牛肉絲(チンジャオロースー)

材料(2~3人分)

牛もも肉(冷凍)100gを千切り  
(牛肉の下味の調味料)  
・塩、こしょう 少々・卵 1/2個・酒 大さじ1  
・片栗粉 大さじ1



ピーマン 2個 にんじん 1/2本 ねぎ 少々  
(合わせ調味料)

・オイスターソース 大さじ1・酒 大さじ1・しょう油 大さじ1  
・砂糖 大さじ1/2 ・水 大さじ4・水溶き片栗粉 適量

作り方

材料は2mmくらいの千切りにしておく。合わせ調味料を合わせておく。牛肉に下味をよくもみ込んで、片栗粉を加える。フライパンに多めの油を熱し、牛肉をほぐしながら炒め、取り出しておく。同じ鍋にサラダ油を入れてピーマンとにんじんを炒め、ねぎのみじん切りを加え炒める。合わせ調味料を入れて全体にからめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



8月6日  
竹のランタン  
を作りました。  
お盆の飾りに!



里と山の会



次の草取り作業は、9月3日(土)。赤米の花見もします。

- ① 9:00 ~ 11:00 若松の田んぼの草取りと赤米花見
- ② 11:00 ~ 八幡西区小嶺に移動、八兒小まへの赤米花見
- ③ 午後 のうみ農園で花見の宴(1品料理持参) 参加費 1000円