



クール・ピズからウォーム・ピズへ。何やら印象付けばかり狙うのは、中身を隠す常套手段。今度の総選挙も煙幕か！？
このところ、朝夕、涼しくなってきました。やっぱり、お盆を過ぎると涼しくなりますね。いつまでも暑いのではと心配していましたが、萩の花も咲き始めています。

「刺客」だ、「ホリエモン」だ、と総選挙の空騒ぎが続いています。「郵政」を、「官から民へ」と「規制緩和・改革」する選挙なのだそうです？

その「民」って、国民ですか？民間企業ですか！

海辺の町から、山里の村まで全国に広がる郵便局のネットワークを要らないと思っている国民は、ごく僅かでしょう。

田舎の一人暮らしのお年寄りの無事を確かめてくれるのも郵便配達の皆さんです。

「郵便局」が必要かどうか、総選挙などと誤魔化さずに、そのための国民投票をしてはどうですか。

総理大臣も、国民の直接選挙にすればいい。そうすれば、ごく一部の者達の欲望を、あたかも多くの国民の希望だと言えなくなるのでは、小泉さん



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 / ゴーヤ 無 /
// 高菜古漬 無



今週の野菜と料理

高菜の古漬け 加工品

今回は、8月に樽を開けた「高菜の古漬け」です。2週からお届けしています。今年の高菜古漬けは、なかなかの出来映えだと自讃しています。いつもとは、少し作り方を変えています。糠を使わない、塩漬けのクチナシなどの違いです。古漬けといえ、あの強烈なニオイ。あまり好まれないニオイのようです(私は好きですが)。そのニオイを抑えるために、糠を使いませんでした。3月に高菜を1回目の塩漬けにし、4月に本漬けしました。塩漬けした葉に、塩と唐辛子、クチナシを混ぜ練った物を、1つ1つ丁寧に塗りつけ漬け込み、5ヶ月熟成したものです。塩は、ミネラルたっぷりの沖縄のシママスです。唐辛子は「ねり赤こしょう」、秋に実ったクチナシの実を塩を加えて粉碎し冷凍保存したもの。糠を抜くことで、ニオイもいくらか抑えることが出来ました。



ご存知ですか？ 毎月21日は「漬物の日」です。全国に様々な漬け物があります。「高菜漬け」「野沢菜漬け」「広島菜漬け」を三大菜漬けというそうですが。九州、福岡は、なんととっても高菜漬け、中でも古漬けが絶品！単なる塩漬け野菜ではなく、素晴らしい発酵食品です。毎日、「漬け物の日」にしよう！

高菜はアブラナ科の植物カラシナ的一种です。九州で高菜と言えば阿蘇高菜と三池高菜が有名ですが、両者は別の品種です。三池高菜は明治時代に中国から入ってきた多肉性タカナと呼ばれるグループであるのに対し、阿蘇高菜はハカラシナと言うグループで、野沢菜などと同じ仲間です。

三池高菜は葉を漬けますが、阿蘇高菜は「とくだち」した柔らかい茎と葉を漬けます。阿蘇地方で穫れるから阿蘇高菜。久住でも同じ漬け物があります。これを「阿蘇高菜」と言うてはいけません。

「久住高菜」です。おこられますよ！

高菜漬けの料理

なんとと言っても基本は、高菜古漬けの油炒め！
これができれば、後は簡単！



古漬けを、水でよく洗う。塩分が多ければ、水に浸け塩抜きをする。(塩分を抜きすぎないように、辛めがよい)水分を絞り、細切りにする。

フライパンで油を加え炒める。最後に醤油とごま油で味を調える。

- ・ごはんと混ぜて・・・高菜メシ
豚肉などと一緒に炒めても美味しい。野菜とも合います。
- ・パスタ、うどん、そうめんと混ぜて・・・高菜パスタ
高菜漬けを乗せたピザ、チ-ズとも合う



そのまま - 九州風めはりずし - 山賊にぎり
大きな葉で、おにぎり。ガブリ！山賊気分？
めんたい、アンチョビ、キムチなどと混ぜて、さらにパワーアップ！
夏を乗り切る「強烈な」1品 (めんたいなどは、別に炒めてから混ぜると良い)

お知らせ 下の畑にいます

里と山の会



- 9月3日(土) 草取り作業と赤米の花見 & 宴
- 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、
八児小まへの赤米花見
 - ③ 午後 のうみ農園で花見の宴
(1品料理持参) 参加費 1000円

