



台風14号、九州上陸。13号は中国を、ハリケーン「カトリナ」は米ルイジアナ州を襲いました。温暖化で海水温が上昇し、大型の台風が発生するのだそうです。温暖化が進めば、もっと巨大な台風が発生するし、雨が降らないときはズーッと降らない、降ると大雨になるというように極端な天候が頻発するそうです。今できる対策をやらなければ、どんなに改革だ、改革だと騒いでも、国民の命と暮らし、財産が危機に直面します。

アメリカのハリケーンによる被害とその後の略奪暴動の背景の1つには、貧困層の増加があるようです。

ブッシュの政策は、常に貧困層を増やすことで成立。「国民は国家を守るために使われるが、国家は国民を守ろうとはしない。それが国家というものだ。」と聞いたことがあります。ならば・・・

環境に負荷をかけない、自然を大事にする
くらし方は、自らを守るくらし方なのではないでしょうか。私たちは、100%立派なくらし方はできませんが、出来ること、例えば、不要な電灯は消す、ゴミのポイ捨てはしない、例えば、旬のものを食べる、自分で料理する。出来ることから、半歩前へ進むことで、何かが変わっていくように思います。

台風から、話題が飛んでしまいました。被害が最小であるように！
台風は仕方がない。選挙・政治に振り廻されるされるのは、御免です！



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬
のうみ ビーマン 無 / 芋の茎 無 / なす 無
" モロヘイヤ 無 / ゴーヤ 無 /
しげずみ かぼちゃ 無

このセットが届く頃には、
台風が通過していると思います。
無事であることを祈ります。

今週の野菜と料理

モロヘイヤ

シナノキ科 ツナソ属

ビタミンCやミネラルを大変豊富に含む超ビッグな健康野菜

モロヘイヤは、エジプトを中心とする中東地帯で古くから用いられている緑野菜です。名前の由来は、古代エジプトで、重病の王がこのスープを飲んで回復したことから「王様だけのもの」という意味でつけられたそうです。1980年代に、日本でも栽培され始めました。我が家では、20年作ってます。

モロヘイヤの栄養

王様の野菜というだけあって、モロヘイヤは、ミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。老化の原因である活性酸素の働きを抑える効果のあるカロチンの含有量が野菜の中ではトップクラ

ス。細胞の老化を遅らせて、血管や粘膜を丈夫にしてくれます。そして、日本人に不足しがちなカルシウムを多く含んでいます。カルシウムとビタミンKのコンビで、骨粗しょう症を予防したり、イライラを防いでくれます。怒りっぽい人やストレスの多い人にはオススメの栄養素です。

ビタミンの中でもビタミンCは、モロヘイヤに多く含まれている鉄分の吸収を助ける効果があるので、貧血、めまい、息切れなどの若い女性に多い症状の改善に役立ちます。

また、ビタミンCは免疫力を高める効果もあります。

食物繊維は便秘を改善するだけでなく、体内の発ガン物質を体外に排出する手助けをします。その上、コレステロールの吸収を抑え、糖尿病、高脂血症、動脈硬化を予防します。

その他にも、さまざまな栄養をモロヘイヤはバランス良く含んでいます。毎日食べれば、便秘の改善、美肌など女性にうれしい効果も期待できます。モロヘイヤダイエット？



モロヘイヤは夏野菜です。我が家では、たくさん収穫出来た時に、加工冷凍して、年間通じて利用できるようにしています。加工方法は簡単！試してみてください。

モロヘイヤのピューレ<冷凍保存もできます>

用意するもの

大きめの鍋、ザル、ミキサー、厚手のポリ袋or保存ビン

モロヘイヤの葉をちぎる。

鍋にたっぷりのお湯を沸かす。

沸騰した中に、この葉っぱを入れる。

かき混ぜながら1分茹でる。手早くザルに上げる

(鍋の煮汁は捨てない)。

ミキサーに、茹でた葉を入れ、さらに葉の量の1/3の煮汁を入れ、

スイッチON、すりつぶす(3分程度で細かく、ネバネバになる)。

出来上がり。あら熱を取り、ポリ袋に入れ、冷凍保存。

この時、ポリ袋を薄く伸ばすと、解凍しやすい。

すぐに使う場合は、冷まして保存ビンにいれ、冷蔵庫に。

使い方は、それぞれ工夫してください

- ex. ・だし汁でスープに(和洋中華どれも美味しい！)
- ・ヨーグルトと混ぜて、不思議な食感(クセになります！)
- ・そのまま冷や奴にかけ、醤油とカボスで(お父さんのツマミに！)
- ・塩味をつけ、卵でくるむオムレット(子どもも喜ぶ！)

お知らせ 下の畑にいます

里と山の会

9月3日
赤米の花見と
宴をしました。
美味しい酒でした。

