



先週は、久々に雨が降りました。大急ぎで ブロッコリーとキャベツの苗を植えました。先月9月10日以来のまとまった恵みの雨でした。先に定植したブロッコリーは、しおれてしまい、数年ぶりに水やりの作業をしました。おかげで何とか生き延びていた苗も、この雨で成長を再開しました。もちろん雑草たちも、ブロッコリーの傍らで、元気に芽吹いています。種を播いて久しい大根も芽を出しました。

本当にありがたい雨でした。異常気象だ！温暖化だ！と言い続けて久しくなります。干ばつと大雨、高気温はさらに激しくなっています。そんな地球とどう生きていけばいいのか、みんなの課題ですね。「環境にやさしい」農業、くらしを大事にしたいですね。



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬  
のうみ ピーマン 無 / モロヘイヤ 無 / なす 無 / 芋の茎 無 /  
" 小松菜&水菜&大根菜の漬け物 無 / ミントマト 無 /  
しげずみ 小松菜 無 / or 水菜 無 /

**ピーマン**  
草に埋もれて、台風と干ばつに耐えてきました。



**モロヘイヤ**  
家の前の小さな小さな畑で育っています。側にはパパイアが - -



**芋の茎**  
5年目かな？  
今、来年のための栄養を蓄えています。



**ミントマト**  
私もこのハウスに住み着いて何年になるかな。同じ株から育て、来年のための種を落としながら、美味しい実をつけています。



**なす**  
こちら草に埋もれて、生き生きと育っています。12月まで頑張ります。



**小松菜・水菜**  
若松の姉(重住)のハウスで育っています。今回の漬け物(一夜漬け)は、これを漬けたものです。



### 今週の野菜と料理

## 青菜の旬には、青々とした一夜漬けが最高!

漬け物は、素晴らしい発酵食品！ 農園の必須アイテム  
大事な野菜を、大事に無駄なく使う。そのためには「漬け物の技」は、なくてはなりません。各種漬け物はもちろん、「柚こしょう」や「干したけのこ」も このおかげです。  
簡単な我が家流「浅漬け」「一夜漬け」の技?!  
「2%の塩で…」といわれても、なかなか上手に漬けるのが難しいですね。簡単に漬ける方法を伝授?します。と言っても、ある程度の経験も必要です。漬け物作りに自信のない方は、試してください。



第一のポイントは、塩水を作ること。海水をイメージしてください。何%などは気にしない。適当に作ればよいのです。漬け物桶(木はダメです。ポリか陶器が良い)に、1/4まで水を入れます。これに適当に塩を入れます。目安は、時々舐めて、海水より少し塩が少ないかなと思うくらい。さらに刻んだ赤唐辛子を適量、混ぜます。

次に、水菜や小松菜などの青菜を水洗いし、この桶に漬けます。量は、桶の2/3までなら、多くても少なくてもOKです。中ブタ(押しブタ)をし、重めの重石をします。虫やゴミが入らぬよう、ビニールなどでフタをし、半日漬けます。時々眺めます。1時間で水が上がってなければ、野菜が隠れるほどの水を入れます。重石が傾いていれば、位置を直し、まっすぐにします。第2のポイントは、手間暇を惜しまぬこと。

半日(朝漬ければ夕方、夕方漬ければ朝)漬ければ、充分に水があがります。ここで漬け直します。これが第3のポイント。ここで塩味を整える大事なところ。漬けた野菜を全体がしんなりする程度揉みます。それを、別の桶にきれいに並べ、重ねていきます。この時、漬けた野菜を少し味見をします。塩辛ければ、桶に水を入れます。丁度良ければ、漬けた汁を入れます。塩気が足りなければ、塩を足し、漬け汁を入れます。中ブタをし、もう半日待てば出来上がり。

の段階で、塩を多めにし、クチナシやウコンなどを混ぜ、長期漬け込むと、乳酸発酵した「古漬け」になります。また、柚やハーブなどを入れて、香り漬けにしても美味しいですよ。水洗いをし、好みの大きさに切り、水気を絞り、醤油などをかけ、お召し上がり下さい。この時期旬のカボスなどをかけると、一段と美味しいと思います。熱々の新米ごはんでき...



畑の番人

猫の糞客を見張ります

### お知らせ

下の畑にいます

### 里と山の会

< 古代米作り他、10月のスケジュール >

10月15日 黒米、緑米の稲刈り 9時若松集合

22日 " 脱穀作業

10月29日 葉山の森 里山公園作り作業再開 9時農園集合

