



先週から急に寒くなってきました。慌てて、冬用の布団を出しました。おかげで、毎夜、暖かい夢を見ている。寒くなると、空気も澄んできます。先週の月食もきれいでしたが、今月30日に大接近する火星も、夜空にズーと赤く輝いています。早起きすると、冬の星座を楽しむことができます。昨夜は、ヒラタケと野菜の鍋で、ボージョレヌーボを楽しみました。この時期、初めての鍋です。寒くなると、やっぱり鍋料理ですね。野菜も、さらに美味しくなります。



先週の土曜日に、黒米の脱穀作業をしました。あいにく途中から雨が降り出し、倉庫の中での作業となりました。足踏み脱穀機、とう箕を使った作業で、真っ黒な黒米玄米を収穫。



この黒米と夢つくしの新米のおにぎりを頂きました。

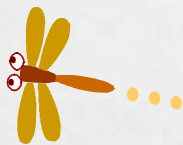
雨の中での作業お疲れ様でした。残った黒米稲穂は下の写真のハーベスターで脱穀します。



23日の新聞に、興味ある記事が出ていました。同封します。読んでください。



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下から6品目  
 のうみ ピーマン 無 / 芋の茎 無 / なす 無 /  
 " なす柚からし漬 無 /  
 しげずみ ほうれんそう 無 / 水菜 無 / なす 無 /



「夏野菜から秋冬野菜へ・・・」急に寒くなりました。ピーマンやなすなどの夏秋野菜は、この低温で生育が遅く、かつ皮が固くなりました。夏とは、違った味になります。「秋なすは嫁に食わずな」と、この時期のなすの美味しさをあらわす言葉通りです。

11月中旬になると、大根やブロッコリーなどが始まります。今は、ちょうど入れ替わりの時期。

なす柚からし漬

薄切りし、2日間塩漬(薄塩)。これを絞って、からし・さとう・酢 そして完熟柚の皮の塩漬けと混ぜました。美味しい秋なすの最高のおかずです。

## 今週の野菜と料理

### ほうれんそう

その1 アカザ科 spinach (英) epinard (仏)

紹介するまでもなく「ほうれんそう」は、おなじみの野菜です。温度が24度以上あると発芽しません。ご存知ですか？だから本来は、夏には穫れない野菜です。今からが旬です。原産地はアフガニスタン付近で、冷涼な気候を好み寒さに強いのが特徴です。江戸時代、中国から、葉に深い切れ込みのある東洋種が伝わってきました。ほうれんそうには、ビタミンCとカロチンと鉄がたくさん含まれていて、緑黄色野菜を代表する大変栄養価の高い健康野菜です。



ほうれんそうを100g食べると、成人が1日に必要なビタミンAやCのほぼ全量を摂取することができます。また、カロチン含有量は、野菜の中でもトップクラス。ビタミンCと一緒にとることで、肌荒れや風邪の予防にも効果的。

### ほうれんそうの卵巻き

今回も、すこぶる簡単です！

材料4人分

ほうれんそう 1/2束、卵 2個、ゆでた人参 1本  
 薄口しょうゆ 小さじ2、酒 少々

#### 作り方

- (1) 薄焼き卵を作る。人参は、皮を剥き、茹で、4つ割。
- (2) ほうれんそうをゆでて薄口しょうゆ、酒を合わせたものに浸し、軽く絞る。
- (3) 巻き簾に薄焼き卵をのせ、(2)のほうれんそうと、茹で人参を芯にして巻く。
- (4) 適当な長さに切る。彩りよく盛り付けて、出来上がり！



### お知らせ

下の畑にいます

### 里と山の会

<これからのスケジュール>

10月29日(土) 葉山の森 里山公園作り 9時農園集合  
 この秋冬の最初の作業です。里山を眺めながら、来年春までの作業計画や公園作りの夢を描きます。

作業の出来る服装、安全靴があるといいですね。 弁当持参

10月30日(日) 「マイグラス」づくり練習日  
 いよいよ「吹きガラス」によるグラス作りを始めます。  
 遠賀の小西さんの工房 Blow note です。

11月12日(土) 赤米稲刈り 若松 & 八幡西 26日(土) 脱穀と収穫祭

