



昨日は、立秋でした。気温25℃、かなり暖かい1日でした。おまけに黄砂が降りました。春霞のように、景色が薄黄色に霞んでいました。年々、黄砂の到来が早くなり、量も多くなってきています。中国大陸の黄土地帯での乾燥が急速に進んでいるためでしょうか。中国の経済発展、大気汚染、温暖化の進行、そして、その影響を初めに受ける九州。そういえば、今年のウンカも、そうでした。だから、お隣の国がどうなっているのか、気がかかります。上海などの沿岸大都市では、日本の高級農産物が大人気の様です。自国ではなく、日本の有機農産物を食べる中国の富裕層。中国への農産物の輸出を模索するJA。どこか狂っているのでは？ 黄砂の向こう側の農民は、元気だろうか！

一昨日は、久々の恵みの雨が降りました。ちょっと雨量が多かったですが、待ち望んだ雨です。ネギ、玉ねぎ、高菜などの植え付けを始めています。次の雨は、いつになるかを予測しながらの農作業にも、随分と慣れてきました。お天気まかせです。

前回の野菜セットから、徐々に冬野菜をお届けしています。これは、8月末に、植え付けたり、種を播いたものです。台風や干ばつに耐えて育った野菜達です。減農薬ですが、会員が、一生懸命に育てた野菜です。



生産者 野菜 無農薬 / 減農薬 以下から6品目
 のうみ なす 無 / ピーマン 無 / パプリカ 無 /
 " 芋の茎 無 / 水前寺菜 無 / 柚ジャム 無 /
 しげずみ ほうれんそう 無 / 小かぶ 減 / ブロッコリー 減 /
 かつき さとも 無 / チンゲンサイ 減 / ミニ白菜 減 /

冬野菜（小かぶ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ミニ白菜）について
 重住、香月さんの野菜です。8月末の植え付け。9月に1回、殺虫剤を使用しています。無農薬のものは、12月中旬以降に出ます。

柚ジャムの在庫があります。希望の方は、セットに入れます。
 アレルギーなどで無農薬を希望の方には、無農薬のみを届けます。

今週の野菜と料理

ブロッコリー あぶらな科

『ブロッコリーはつぼみを食べる訳でそのつぼみは花になります。花になるために必要な栄養素ビタミン類が沢山含まれています。今シーズン初めてのお届けです。こんな天候の中で、よくぞ育った。大地の恵みです。ブロッコリーの栄養素について調べていたら、「葉酸」というのがあり、細胞を作る上で、大事な役割を果たしているそうです。不足すると、口内炎になる。実は、ここ数日、しつこい口内炎に

悩まされています。野菜不足というわけではないのですが？

調べてみました。「葉酸」について
 葉酸は細胞分裂にも必要なもので、不足してくると細胞の生まれ変わりが激しい粘膜が真っ先にやられるため口内炎ができるのです。

葉酸は赤血球の増殖に必要なビタミン。不足すると赤血球が巨大化し、数が減少。すると鉄分の不足とは違う原因で血液中の酸素を運ぶ量が少なくなり悪性貧血を引き起こす。

葉酸不足を解消するには？

葉酸は野菜や果物、豆類をはじめ様々な食材に含まれていますが、中でもブロッコリーに含まれる葉酸の量は -

(100g中 葉酸) (ブロッコリー 210µg) (ホウレン草 210µg)
 (アスパラガス 190µg) ホウレン草とかわらないのですが、葉酸をより多く吸収するにはビタミンCが必要です。
 (100g中 ビタミンC) (ブロッコリー 120mg)
 (ホウレン草 35mg) (レモン 50mg)

ブロッコリーのビタミンCは、ホウレンソウの3.5倍!

酸化によって壊れやすい葉酸も調理中、ビタミンCが先に酸化してくれるので葉酸は保護されます。その上、小腸の中でも壊れにくく、吸収されやすいんです。

ブロッコリーは葉酸を摂取するのに、効果的な野菜です。いつもの食事にプラスして、ブロッコリーを2分の1株。

葉酸は、他にも女性に大事な栄養素です。

ブロッコリーで、口内炎が治るか 結果を次回報告。

お酒が、葉酸を壊す。だから、酒量を減らす、休肝日を守ることも!

ブロッコリーのきんぴら

茎も捨てずに食べよう

材料

ブロッコリーの茎... 1本、人参... 半本、いりごま... 大さじ2杯
 しょうゆ... 大さじ1杯、さとう... 大さじ1杯、酒... 大さじ1/2杯、
 油... 大さじ1/2杯

作り方

1. ブロッコリーの茎は皮をむき、5センチ位の長さに千切りにする。
2. 人参も5センチ位の長さに千切りにする。
3. フライパンに油を熱し、ブロッコリーの茎と人参をいためる。しょうゆ・さとう・酒で味を整えて最後に、いりごまを入れて仕上げる。



大切に!
 北九州の元気な野菜
 生産者: 重住澄江
 (若松区竹立)
 やはた有機野菜研究会
 北九州市八幡西区小嶺3-16-8
 tel 093-612-2647 fax 612-2653

お知らせ 下の畑にいます

里と山の会

11月12日(土) 赤米稲刈り
 午前、若松 & 午後、八幡西

9時若松の田んぼに集合。弁当を持参してください。昼食は、のうみ農園