



道産子！
石川卓也 20歳
よろしく！

左の写真は、北海道から農園に農業研修に来ている青年、石川卓也くんです。11月9日に九州に到着し、来年3月まで、我が家の中継点に、九州各地の農家で研修する予定です。実家は、札幌の近くの空知郡南幌町で、米を中心に37haを経営する農家です。九州の第一印象は、「小さい」「せまい」。広い北海道に比べると、景色も道も農機具も、全てが小さくかわいく見えるようです。九州の素晴らしさを感じるの、これから！20歳の農業後継者の旅を、各地の友人達の手も借りながら、サポートできればと思います。よろしくお願ひします。

農園にお越しの際は、声をおかけください。



生産者	野菜 無-無農薬 / 減-減農薬	以下から6品目
のうみ	なす 無 / ピーマン 無 / パプリカ 無 /	
"	芋の茎 無 / 水前寺菜 無 /	
しげずみ	ほうれんそう 無 / 小かぶ 減 / ブロccoli 減 /	
かつき	かつお菜 減 /	

ピーマンの苦味。気温が下がって、ピーマンなどの夏秋冬野菜に苦味が出ています。そろそろ終わりです。表面を焼いて皮を剥くなどしてください。青椒牛肉絲にはピッタリ！

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

かぶ

アブラナ科

気温が下がってくると、そろそろ冬野菜が美味しくなります。中でも小かぶは、この時期、水々しく皮の繊維も少なく、旨い旬の野菜です。

かぶは、根の大きさ、形、色合いなどの違いで、全国各地に様々な品種があります。その中でも小かぶは、春と秋に旬を迎えますが、秋から冬にかけて寒さに合うと、肉質がしっかりして、甘味が増してきます。小かぶは繊細な甘味があり、皮ごと使っても上品な料理ができます。また、かぶの葉は、かぶの根と同じくらい味、



質ともに価値があり、緑黄色野菜の一種です。少しアクがありますが、新鮮なうちに、さっとゆでておけば甘味が出て、和え物、漬物、煮物、炒め物、汁物などいろいろ使えて彩りもよく便利です。しっかり味付けして常備菜にすれば、ご飯のお供としてうれしい1品になることでしょう。

かぶの栄養はどこ？

栄養成分は根と葉で大きく異なります。根は淡色野菜で糖質、タンパク質、カルシウム、ビタミンC、食物繊維が多く、でんぷん消化酵素アミラーゼやジアスターゼを含んでいます。アミラーゼは胸焼けや食べ過ぎの不快感を取り除き、整腸効果があります。葉は緑黄野菜でβ-カロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、カリウム、鉄、食物センイを多く含み、また、亜鉛も含んでいます。胃腸を温め、冷えからくる腹痛を和らげる効果があり、古くから腹痛薬として用いられていました。常食すると内臓が強化され丈夫な体を作ります。100g当たりで考えるとカルシウムはほうれん草の5倍、カロテンは、ブロッコリーの3倍以上含まれています。葉と根には、がんの抑制に働くグルコシアネートという配糖体を多量に含んでいます。さらに、葉酸が多く含まれており、貧血予防に効果が期待できます。葉酸といえば、先週の口内炎ですが、ブロッコリーをたくさん食べました。そして完治しました。

野菜のパワーは、すごいですね！

かぶとひき肉の蒸し煮

かぶ料理の定番です。

葉を朝漬けにして付け合わせると、2品出来上がり！

材料

かぶ...3個、ねぎ...10g、
ひき肉(鶏、豚など)...50g、
しょうが...少々、小麦粉...少々、
水...材料が浸る位、コンソメ...1/2個、
しょうゆ...少々、塩...少々、こしょう...少々

作り方

- [1] かぶは上を切って、中をくりぬく。かぶの中身をみじん切りにする。ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- [2] ひき肉・かぶのみじん切り・ねぎ・しょうが・塩(少々)・小麦粉を混ぜ合わせる。
- [3] かぶのくりぬいた部分に、[2]を詰める。上にかぶの切り取った部分をのせ、フタをする。
- [4] 鍋に[3]を並べ、水・コンソメを入れて煮る。
- [5] 火が通ったらしょうゆ・塩・こしょうを加え、味をととのえる。



電子レンジでも作れます。(耐熱皿に並べて、かぶの高さの半分位まで水を入れ、コンソメを入れて、ラップし加熱しましょう)

お知らせ 下の畑にいます

里と山の会



11月26日(土) 赤米初摺り & 収穫祭
農園倉庫に、10時集合

収穫祭の食事は、みんなで作ります。参加費1000円

