



赤米の稲刈りの後、ワラを野焼きしました。

プロジェクトの看板です。

北海道から農業研修に来ている石川卓也、20歳です。

無法松酒造の彌子さんです。

先週、研修生の石川卓也くんを大分の農家に紹介するために、久住に行きました。紅葉は、すでに終わり、裸の枝が寒々と山を覆っていました。その日は、阿蘇、久住の初雪でした。季節は冬。玉ねぎや豆類の植え付け、そして正月の準備。季節は、どんどん先に駆けていきます。

今年の渋柿は豊作。渋柿も熟れてきました。熟し柿を、瓶に詰めて、柿酢を作ろうかと思っています。晩秋と落葉、そして赤く熟した柿。稲刈り

後の野焼きの煙にかすむ、低い陽光。ものを想う季節ですね。



生産者	野菜 無-無農薬 / 減-減農薬	以下から6品目
のうみ	はやとうり 無 / 大根 無 / わけぎ 無 /	
"	芋の茎 無 / 水前寺菜 無 / 春菊 無 /	
"	干したけのこ 無 / 柚ジャム 無 /	
しげずみ	ブロッコリー 減 /	
かつき	里芋 無 /	

### わけぎの白い斑点

乾燥のため、葉に白い斑点がついていますが、熱を通せば、青くなります。最近、まとまった雨が降り、これから気温が下がって、美味しいねぎに育っていきます。

### 干したけのこ

我が家独自の作り方です。塩漬けし発酵させ、乾燥しました。今年の夏から秋の日照りのため、来年のタケノコは不作が予想されます。でも大丈夫、「干したけのこ」の在庫があります。食物繊維とミネラルの多いタケノコを沢山食べてください。

### 柚ジャムのカビ

ジャムの表面に小さなカビが着いていることがあります。その部分を除いて、お使い下さい。防腐剤など入れていません。柚と砂糖だけで煮込んでいます。早めに、お召上がり下さい。今、2回目のジャム作りをしています。希望の方は、ご連絡ください。



## 今週の野菜と料理

### はやとうり

ウリ科ハヤトウリ属の多年草

今年のハヤトウリは、干ばつのため不作でした。気温が下がり、今回お届けするもので、今年のハヤトウリは終わりです。昨年、鹿児島に海外から伝わったので「隼人瓜」(はやとうり)と紹介しました。原産地は、西インド諸島あたりですが、ヨーロッパでもよく使われ、実はフレンチな野菜なのです。そう覚えていると、漬け物や酢の物くらいしか思いつかない「ハヤトウリの料理」も、もっとフレンチになるかもしれません。

ハヤトウリは、他の瓜に比べると、とても保存性の良い瓜です。そのままでも、春まで保ちます。

ビタミンCも豊富。

ところで、ハヤトウリを栽培するには、大変に辛抱が要ります。春、他の野菜達が新芽を伸ばしているのに、なかなか芽吹いてくれません。5月頃、ツルがスルスルと伸びてきます。そして夏、

だんだんと力強く繁茂してきます。そこら中に、ツルを伸ばします。でも、まだまだ花が咲きません。秋、涼しくなり始めて、やっと花が咲き始めます。実が成るのは10月から霜が降るまでです。そして、冬、ツルは枯れてしまいます。そのままにしておくと、地下茎まで枯れてしまいます。収穫後、表面のツルを切り、ワラなどで保温し、春の目覚めを待ちます。

### さて、料理です

今回はレシピを書きません。自分で工夫してみてください。

クセのない、シャキッとした味わいは、和洋中華何にでも合います。ハヤトウリには、緑と白がありますが、緑のほうが柔らかい。皮を剥いて、適当な大きさに切って、コンソメなどで煮込み、最後にパジルやタイムなどのハーブと塩で味を調えて、フレンチ風スープ(ドイツではスッペ)の出来上がり。また、急ぐときの料理では、センツキでハヤトウリを千切りにし、水と鶏ガラスープで煮込み、薄口醤油で味を調え、最後に溶き卵を入れ、ハヤトウリの卵スープの出来上がり。

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

