



雪の久住連山

大雪でした。雪の中を走り、久住の友人に会いに行きました。12月のこの時期に、これほどの雪を見るのは希です。先週から、北から南まで、全国的に大雪です。雪煙に浮かぶ山々の影は美しいのですが、こんなに寒いと野菜の成長が留まってしまいます。正月向けの「だいたい」の収穫も大変です。11月初旬までは暖かくて、野菜の「虫つぶし」が大変でしたが、この寒さで、チョウも飛ばず、虫も動かないでいるようです。天候に左右されながらも、それに生かされているのが農業です。ですから、寒くて何も出来ないときに



は、ジッと穴に籠もっているのが一番なのかなと思えてきます。北海道から研修に来ている石川くんに、冬の間、九州に移住し農業をしたらどうだと聞いたところ、せっかく雪が積んで何も出来ないのに、九州まで来て働くのは勿体ないと言っていました。なるほど！九州の平地の農業は、1年間、切れ間なく何らかの農作業があります。でも、何となく区切りのないような……。冬は穴に籠もるような農業もいいなと思います。ところで、雪の久住で偶然、「やはた旬菜いちば」の刀根さんに会いました。彼もまた、雪を見ると、ジッとしておれないようです。



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の6品目
のうみ 大根 無 / 春菊 無 / だいたい&柚セット 無 /
しげずみ キャベツ 減 / 水菜 無 / 小松菜 無 /

スイートスプリング(のうみ、無農薬)も入れます。

1月第1週(1/3)は休みです。

我が家のミカン類 22日(木)は、冬至です。

今回も、柚、ダイダイを入れます。22日は冬至。柚湯はいかがですか。

我が家の柑橘、残りの3種を紹介します。



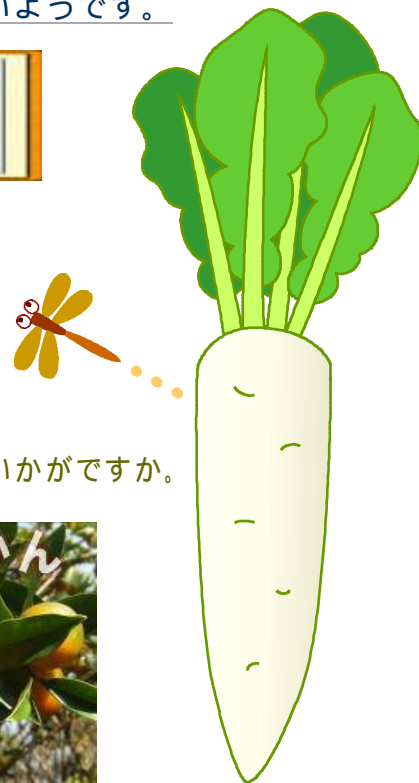
レモン



すだち



きんかん



今週の野菜と料理

大根

アブラナ科 radish (英) radis (仏) 大根 (和)

消化力抜群の根と優秀な緑黄色野菜の葉、
年末年始の胃腸を酷使する時期の強力な助っ人です。

大根は奈良時代に中国から伝わり、
今では、一年を通して、なくてはならない野菜です。
春の七草のスズシロは、この大根です。



大根畑

大根は、私たちの食卓にかかせない野菜です。煮物では、ふるふき、煮しめ、おでん、みそ汁の実などに、生食では、おろし、なます、刺身のつま、サラダなどにされます。また、たくあん、べったら漬、千枚漬、みそ漬、粕漬など、漬物への利用巾が多い野菜です。切り干し大根も、漬物と共に大根の長期保存を可能にした利用法で、我が家でも12月から、「切り干し大根づくり」をしています。

栄養的には - - - -

根には、ジャスターゼ(アミラーゼ)という、でんぷん分解酵素が多く含まれ、でんぷんの消化を促進し、胃酸過多、胃もたれや、胸やけ、二日酔いに効果的です。根の先の方が辛く、ジャスターゼも多く含まれています。

皮には、ビタミンCが多く含まれ、皮には毛細血管を強くするビタミンPも含まれていて、脳卒中の予防にも有効です。

葉には、カロチン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富で優秀な緑黄色野菜とです。

- - - つまり、根、皮、葉 全てを使わないと、勿体ないですね。

根の料理 日頃から様々に使い慣れています。ここでは、簡単！本格中華を！

大根の皮を、包丁で剥き(皮を後で使うので、ピーラーは使わない)、一口大に切る。

豚バラブロックを適当な大きさに切って、鍋で表面を炒める。そこに大根を入れ、さらに炒める。ひたひたのお湯を加え茹でる。柔らかくなったら、砂糖と醤油、八角ういきょうを3片入れ煮込み、味が浸みたら出来上がり。調味料の量は、何度か作って自分の味を決めて下さい。コツは、少し濃いめに味をつけること。煮込みすぎないこと。八角は少なめに。

ところで、八角とはトウシキミノの八角形の実で、強い香りがあります。よくウイキョウといわれますが、これはハーブのフェネルのことです。香りは同じですが、濃厚さが違います。

皮の料理 さて、残った皮を美味しく頂きます。

剥いた皮を、斜めに千切り(少し長めに)します。ショウガも薄切りにし、千切りにします。皮とショウガを合わせて、しょうゆをかけ、混ぜて出来上がり。簡単すぎますが、ご飯によし！肴によし！

他に、きんぴらも試してみてください。

葉の料理 漬け物にしても、大根の風味が美味しいですね。ここでは、簡単菜飯に！茎も葉も、細かく刻みます。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら多めに塩を入れ、刻み葉をザルに入れ、サッと茹でます。絞って、ご飯に混ぜ、菜飯の出来上がり！芯の柔らかい葉は浅漬けに！

お知らせ

下の畑にいます

農園&里と山の会



12月23日(金) 真竹林の間伐作業
" 24日(土) 門松作り & 竹工作

10時農園倉庫に集合
会費1000円 10時農園倉庫に集合