



今年も、大地の恵みに感謝!



季節はずれの桜

ありがとうございました

「もういくつ寝ると お正月 - - -」
残すところ数日です。暖冬予想が、寒冬に修正され、あっちこっちで大雪です。北九州は幸い、大雪にはなりません。低温続きで、野菜の生育が遅くなっています。正月の雑煮に欠かせないカツオ菜も、なかなか大きくなりません。市場での野菜の値段も高騰しているようです。我が農園では、そんなことは関係ないのですが、野菜の出来が少なく、皆さんにお届けするのに、不足が出ないかが心配です。

大雨、干ばつ、高温、大雪など今年も異常なほどの気候の変化に振り回されました。極端な天候は、やっぱり地球温暖化の証でしょう。自分たちに出来ることを、ひとつでも多く実行しないと、ヤバイことになる。年の終わりに、そう思います。とりあえず台所の生ゴミ。来年から、皆さんと一緒に、処理や循環のための方策を考え、実行していきたいと思ひます。野菜たちは、こんな気候の中でも、出来不出来は別にして、季節のたよりを届けてくれます。

今年も、大地の恵みに感謝します!

そして、皆さまにも感謝、感謝!



黒米

今年も、みんなで頑張って育てました
元気なお米です!

今週の野菜と料理



古代から作られ食べられているモチ米です。ビタミンE、ミネラル、繊維質が豊富に含まれています。この「黒米」、収量がふつうのおコメの3分の1ほどしかなく、脱穀にも手間がかかります。

黒米は、玄米の糠の部分に黒色の色素(アントシアニン)が含まれています。

(赤米の赤い色素は、タンニンです)

栄養分は現代の白米と比べ、たんぱく質・ビタミンB1・B2・ナイアシン・ビタミンE・鉄・カルシウム・マグネシウムなどが豊富に含まれています。

古代米・黒米の食べ方

黒米は、ふつうのお米に、ほんの少量(白米1合に、黒米大さじ1)混ぜて炊くと、ピンク色に炊き上がり、おにぎりにして食べても、ちょっとねばっとしていて美味しいです。もともとの赤飯は、小豆ではなく、黒米や赤米のご飯です。黒米を混ぜ、炊くときには、1時間以上浸水してください。炊き上がりしたら15分くらい蒸らし、しゃもじでよく混ぜ合わせ、色を均一にして下さい。

黒米を多く入れ過ぎないように まるで紫色のお赤飯のようです。



今週の野菜セット

生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下から6品目
のうみ 黒米 無 / 大根 無 / 春菊 無 / だいだい 無 /
" 水前寺菜 無 / 水菜 無 / サラダセット 無 /
しげずみ キャベツ 減 / 白菜 減 / かぶ 減 /
" ほうれんそう 無 / 水菜 無 / 小松菜 無 /
かつき 里芋 無 /

1月第1週(1/3)は休みです

▼4週のみの方に、スイートスプリング(のうみ、無農薬)も入れます。

大根の葉っぱ

いつも泥付き、葉付きでお届けしていますが、寒気のために「葉っぱ」が傷んでいます。そのため葉先(半分程度)を切ってお届けします。



緑米

お知らせ

下の畑にいます

農園&里と山の会



4年目の「山仕事講座」 2月11日(土)~12日(日)
場所は、八幡東区 「たしろ少年自然の家」 会費5,000円
今回は、竹がテーマです。竹のドーム作りにもチャレンジ。
主催:北九州林業研究グループ
申し込みは 1/10まで。農園で受け付けます

葉山の森作業 1月21日(土)9時からです。