



ここ数日、春のような暖かさになりました。暖かい雨も降っています。北海道から研修生の石川君が、成人式を終えて戻ってきました。羽織袴に脇差しをさして、式に参加したそうです。やっぱり、たくましいですね。

左の写真は、石川君(右1)と彼のお父さん(右2)、そして南幌町の議員仲間の佐藤さん(左1)、菅原さん(左2)です。福岡県赤池町の財政課題や合併問題、大分県由布市湯布院町の

「地域おこし」の経過などを調査に来られました。各地の友人を紹介しながら、調査のお手伝いをしました。写真の場所は、NHK「風のハルカ」の「倉田旅館」ではなく、「亀の井別荘」です。楽しい3日間を過ごし、北海道に新しい友人ができました。この暖かさがしばらく続き、遅れていた野菜の生育が進むこと、そして各地の大雪の被害が少しでも改善されることを祈ります。

<その1>台所の生ゴミ処理②

最近、家庭に生ゴミ処理機が普及しはじめたようです。家電品の売れ筋商品だそうです。家庭で生ゴミをコンポストとして処理するのは、意外と簡単。高価な機械と電気を使わなくても、小さなスペースで出来ます。

<使う資材>

- ①土 or 草の堆肥 ②完熟発酵鶏糞 ③糠 ④段ボール箱(ミカ)

以上の材料は、すべて農園にあります。必要な方はご連絡下さい。

<作り方>

段ボールの2/3に「草の堆肥」を入れ、両手ですくえる位の発酵鶏糞を混ぜます。この段ボール箱を、日陰で雨のあたらないところに置きます。下には、ビールのプラ箱などを置き、通気性を良くした方がいいでしょう。場所は、日陰のベランダがあればよいのですが、室内でも大丈夫です。嫌な匂いはでません。これで準備はOK! 生ゴミの水をきり、糠をまぶして、この箱の堆肥の中に埋めれば、発酵が始まります。次回は、日常管理の方法を紹介します。 It lasts.



今週の野菜と料理

キャベツ

cabbage(英) chou(仏) 甘藍(和)

ヨーロッパの地中海、大西洋の沿岸が原産地。栽培の歴史は古く、紀元前600年ごろにケルト人がヨーロッパ各地に伝えたといわれています。当時のキャベツは球を作らず、現在のようになりしたのは約1000年前のこと。

日本では、江戸時代の末期からつくられはじめ、戦後、食生活の洋風化とともに急速に消費が伸び、今では食卓に欠かせない野菜になりました。

キャベツの仲間たち

キャベツは学名でbrassica oleraceaに属しています。形は似ていますが、レタスはキクの仲間、キャベツとは赤の他人です。

キャベツの仲間には、芽キャベツをはじめ、ブロッコリーやカリフラワー、青汁でおなじみのケールがあります。あまりに形が違いますが、苗の時は一般の人は見分けがつかないほどよく似ています。

キャベツはどうやって玉になるの？

キャベツは最初から玉があって、それが大きくなるのではありません。キャベツは畑に植えられ、ある程度育つと、ホルモンの関係で今まで外側に反っていた葉が、内側に向きます。それが玉になる始まりです。それから、玉の芯で新しい葉がどんどん作られて、大きくなりながら外側へ追いやられていきます。そこで外側の葉にせきとめられて、外へ行けなくなるので中が葉で詰まって玉になるのです。

つまり、最初にキャベツの容器ができて、それに葉が詰まっていくこととなります。ですから、外から見て大きくなっていても、そこで収穫してしまうと「中がきちんと詰まっていない」なんてことがありますから注意してくださいね。

キャベツの料理

キャベツの濃い緑の外葉と芯の部分に、たくさんビタミンCが含まれています。捨てていませんか!? 先ずは、この部分を食べてください。サッと茹でるのが、最も良いようです。茹でてスライスし、そのままか、だいたい酢をかけて頂くのも美味しいですよ! キャベツは、生食も美味しいですが、煮ても、蒸しても、焼いても、美味しく頂けます。皆さんで工夫してください。そして、美味しい食べ方をお知らせ下さい。

2005年4月 第2週にも紹介しています。参考にしてください。

オールキャベツ

ザワークラウト

お知らせ

農園&里と山の会

葉山の森作業 1月21日(土)9時からです。



生産者 のうみ しげずみ 野菜 無一無農薬 / 減一減農薬 以下から6品目 春菊 無 / 芽キャベツ 無 / だいたい 無 / 干したけのこ 無 / キャベツ 減 / かぶ 減 / ほうれんそう 無 / 小松菜 無 /



ロウバイの花が咲き始めました。