



満月蠟梅

春は、まだ遠いようです。

<その1> 台所の生ゴミ処理③

最近、各地で段ボール式生ゴミ堆肥化の運動が盛んになっています。北九州でも、SNQ(シニアネット)の皆さんが研究心旺盛に堆肥作りをされています。生ゴミの重量変化や温度の推移などを記録しながら生ゴミ堆肥化を楽しむやり方もありますが、ここでは極力簡単かつ省力的に堆肥化をすることにします。

- ①生ゴミの処理・・・水切りをする。なるべく細かく切っておく。  
ビニールなどは混入しないこと。卵殻、魚の骨、蟹殻などもOK!
- ②処理した生ゴミをボール(台所用品)に入れ、1掴みの米糠を振りかけ、混ぜる。
- ③次に、用意した堆肥化用の段ボールの中に穴を掘り、この生ゴミを入れ、まわりの堆肥を乗せる(生ゴミが隠れる位)。
- ④発酵するのに、空気と水が必要です。陽が当たると微生物の働きが弱まります。段ボール箱をビニールなどで密閉しないこと。乾燥を防ぐため、初めのうちはジョップ 1~2杯の水をかけてやる。段ボール箱にフタ(段ボールなどの紙で)をする。
- ⑤2回目の生ゴミの投入。まず、堆肥をよくかき混ぜます。そして③と同様にし、これの繰り返しです。発酵するといいい匂いがします。

次回は、よくある失敗例や出来た堆肥の活用について紹介します。 It lasts.



生産者 野菜 無一無農薬 / 減一減農薬 以下から6品目  
 のうみ 春菊 無 / わけぎ 無 / 大根 無 /  
 " 粕漬 無 / 赤米 無 /  
 しげずみ ほうれんそう 無 / 小松菜 無 /  
 寒波で野菜が少ないため 加工品を2品入れます。

来週は第5週(発送日:火曜日が31日)で、野菜セットは休みです



山茶花

暖かいと思っていたら、またまた寒くなってきました。まだ1月だから当たり前です。少し暖かくなって、屋根からの落雪や雪崩で、大勢の方に被害が出ています。重い雪が降って、家屋が倒壊しています。北海道から研修に来ている石川君の実家も、ビニールハウスが全て潰れたと連絡が入りました。

偽装、ライブドア、東証ストップなど、世間を騒がせていますが、自然と向き合い、懸命に生きている人々に、最も注目して欲しいものです。



今週の野菜と料理

春菊

garland chrysanthemum (英) chrysantheme des jardins (仏)

地中海沿岸が原産地。室町時代に渡来。カロテンの含有量が抜群

春菊はほうれんそうや小松菜と同じ緑黄色野菜。ベータカロチン(ビタミンA)を豊富に含み、春菊200gで1日に必要なビタミンAが摂取できます。ビタミンではCやB2も豊富。ビタミンAやCは、風邪や肌荒れ、ガンを予防してくれます。ビタミンB2はタンパク質の代謝を促して、脂肪の分解を助けますから、肉類のつけあわせとしてはぴったりです。

他の緑黄色野菜に比べて、鉄・カルシウム・カリウムなどのミネラルが多いのも特徴。さらに食物繊維も多く、便秘に効果を発揮します。

そして、春菊独自の薬効は香り。香り成分は -ピネン、ベンズアルデヒドなどの10種類の成分からなっています。この香りが、自律神経に作用し、胃腸を丈夫にするといわれています。また、セキを鎮め、タンを切る働きがあることも、昔から知られていました。

ほか、高血圧、神経痛、筋肉のこりや痛みにも効果があるそうです。

使い方は、工夫次第!

春菊は香りが強いので、アクも強いと思われがちですが実はその逆。

ほうれんそうの25分の1しか、アクがありません。鍋物に使われるのも、汁にアクが浮かないからです。生でも食べることができますので、和風・中華風のサラダなどに使ってみてはいかがでしょうか。ビタミンCの損失も防げます。

このほか、おひたし、ごま和え、白和えなどの食べ方が一般的ですが、油との相性もよく、かき揚げやソテーにすると独特の風味が際立

っておいしいです。おひたしや和えものにするときは、さっとゆでて冷水にとり、色止めします。水にさらしすぎると、ビタミン

が流出してしまうので、短時間で仕上げましょう。

春菊は入浴剤にすることもできます。菊や葉を陰干しして、ネットや布袋に入れ、お風呂に浮かべてください。体を暖め、肩こり、神経痛に効果を発揮します。



お知らせ

下の畑にいます

農園 & 里と山の会

本の紹介・・・食卓の向こう側No.7に登場した「生ゴミ」関連の本です。



いのち輝く元気野菜のひみつ  
 大地といのちの会代表  
 吉田俊道 著 525円  
 問い合わせ先 FAX 0956-78-2887

佐世保市を中心に、生ゴミリサイクル活動をされています。



左の枠で紹介した吉田さんの活動を、西日本新聞がブックレットにしました。  
 西日本新聞社刊 500円

紹介した2冊の本は、農園でも取り扱っています。ご注文下さい。