



第4回 山仕事講座

2006.02.11-12 in tasio

竹のスタードームを作りました!

11~12日、第4回の山仕事講座を開催しました。場所は「たしろ少年自然の家」。受講生28名、スタッフを併せて45名の参加でした。三上、靄林、柴さんの3名の農園スタッフも参加。今回の講座では、近年増殖しすぎた孟宗竹の伐竹技術や利用法などをテーマにしました。写真は北九大の野研の指導で組み立てた竹のドームです。遊び以外にも、夏野菜のきゅうり、かぼちゃ、ゴーヤなどの支柱棚としての活用も出来そうです。畑に、きゅうりやかぼちゃがぶら下がったドームが並んでいる眺めを想像するだけでもワクワクしますね。天気に恵まれ、楽しい研修でした。参加者とスタッフの皆さん、お疲れ様でした。

<その1> 台所の生ゴミ処理 ⑤

● すぐに、生ゴミが段ボール一杯になる。どうしたらいい?!

我が家は、普段4人ですが、この人数でも、ほぼ1週間で段ボールが一杯になります。特に野菜が多いので。

① 生ゴミを、細かく刻んで処理する。刻んだ方が分解が速い。

② 段ボール(発酵のための基材を入れた)を3個に増やす。

大きな段ボールを使うという方法もありますが、重い、場所をとるなど大変です。段ボールの数を増やし、1週間生ゴミを入れたら

2週間休む(発酵させる)。(放置してはダメ。攪拌、水分補給など管理して)箱を2つにするか、3つにするか、それぞれの家庭に合ったサイクルを!



スノートロフ

▼◇▼ 生ゴミのミニ処理施設(?) 構想 ▼◇▼
多めの生ゴミを処理できる施設を構想中です。

処理の基本は、発酵技術。漬け物で培った技術(材ガサ)が使えます。我が家の生ゴミだけでなく、市内に住んでいる会員の皆さんの生ゴミを、一時処理し農園に集積、野菜作りに使える堆肥にする構想です。

基材 草の堆肥(40L)¥400 BM完熟発酵鶏糞(10kg)¥300 で販売します
次回は、ミニ処理施設構想について It lasts.



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の中から6品目
のうみ ブロッコリー 無 / 春菊 無 / 高菜 無 /
" キャベツ 無 / 大根 無 / 人参 無 / 菜の花 無 /
しげずみ ほうれんそう 無 / 大ネギ 無 /
ふかまち チンゲン菜 無 /



寒に耐え抜いたブロッコリー

今週の野菜と料理

ブロッコリー

その2 アブラナ科

我が家のブロッコリーが、小さいですがなんとか育ちました。写真でご覧の通り、大きな葉が寒焼けしています。育ててくれたブロッコリーに感謝しながら、うっかり失敗談を告白します。

このところ忙しくて、頭と胃腸に負担がかかったのか口内炎に - - - 久しぶりに痛い思いをしています。私は、外出、外食が多いと身体のバランスを壊し、口内炎などを患うようです。年ですかね。

2005年11月2週でブロッコリーの葉酸とビタミンCについて書きました。そして、ブロッコリーなどを食べることで、あの時の口内炎は直りました。

ところが今回は、よく考えずに薬局へ... ケナログという薬を勧められて買いました。

ケナログは、イギリスで開発されたものです。普通の薬局で、5gチューブ入700円で売っています。

効き目があるのでよく使われています。説明書をよく読むと、主剤にステロイドのトリアムシロンの坑潰瘍性を利用した薬... エッ! ステロイド! 副作用が心配になりました。

ステロイドですから妊婦は使えません。少量ならば大丈夫と言われますが、心配なので、2度使っただけで止めました。

ストレスをなくし、ビタミンB1、B2と葉酸を摂ることで治るので、しっかり野菜や玄米を食べて直したいと思います。

口内炎に効く!?

頂花だけでなく、茎も葉も食す ブロッコリーのサラダ

ブロッコリーは、花の部分と葉、皮を剥いた茎を適当な大きさ(一口サイズ)に切る。鍋にお湯を沸かし、ザルに 入れ、さっと茹でる(熱湯に浸け、緑色が鮮やかになったら、すぐに冷水で粗熱を取り、水をよくきる)。

茹ですぎないこと、水に浸けすぎないこと(大事なビタミンや葉酸が失われるので)。皿に盛り、そのまま食べます。ドレッシングなどは、口内炎にしみるので! 以上

<蛇足的情報...ビールも効きそうです>

ビールは、ビタミンB群のうちビタミンB1、ビタミンB2、etcと特に葉酸が豊富だそうです。ビールを飲めば、豚肉や玄米などに多いビタミンB1、ビタミンB2と、野菜に多い葉酸を同時に摂ることができます。言うことは、口内炎にも効く? でも、毎晩飲んでるもん...!

お知らせ 下の畑にいます

農園 & 里と山の会
葉山の森作業 2月25日(土)9:00~ 農園集合

