



梅の開花

2006.02.18

口内炎は良くなりつつあります。もう少しで完治。ビールはあまり飲みませんでした、ブロッコリーなどの野菜を沢山食べました。少し寒さも緩み、梅の花も1ヶ月遅れで、ようやくと咲き始めました。春夏野菜の準備も始まり、外出よりも畑に出ることの方が多くなりました。

百姓仕事に癒され、体調を回復しています。北海道から研修に来ている石川君も、来週に我が家に戻り(現在稲築町で研修)、3月初旬に北海道に帰る予定です。

春の報せと共に、全てがまた動き始めた感じです。

<その2> 生ゴミのミニ処理施設構想

出荷用の野菜の残渣を含めると、我が家の生ゴミは、とても段ボールで処理できる量ではありません。段ボールでの堆肥化、畑の土に埋めて「土中発酵」、野菜残渣の堆積による発酵処理、畑への還元などで対処しています。これをもう一歩進めて、野菜作りに積極的に活用するためのリサイクルの術を考えてみたいというのが、この構想です。我が家の野菜残渣を含めた生ゴミだけではなく、当然、近くに住んでおられる会員の生ゴミも、この構想の対象です。大規模な施設ではなく、ちょっとした土地などの空間と小さな道具や機械があれば、誰にでも出来る施設です。

農家であれば、地域のコアとして、運営できる施設。

そんなことが出来ないだろうかと考えています。

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、ミニ処理施設構想の具体的な施設、機会についてです。

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 / キャベツ 無 / 春菊 無 / 年中ねぎ 無 /
" 大根 無 / 水菜 無 / かつお菜 無 / 菜の花 無 /
ふかまち チンゲン菜 無 /



ブロッコリーのこの色は、寒さによるアントシアニン(ポリフェノール系)色素です。キャベツなどアブラナ科に共通して見られる現象。茹でれば、青くなります。

年中ねぎ・・・我が家で60年以上受け継いできた在来種のネギです。花が咲かず、球根で増やします。年間を通じて利用でき、そこからこの名が付けました。

今週の野菜と料理

チンゲン(青梗)菜 アブラナ科

日本で代表的な中国野菜

1970年代に中国から入った新しい野菜です。刻みのない桜島大根の葉のようなタアサイもこのころ入った野菜ですが、チンゲン菜が一番定着しているようです。ベータカロチンやカルシウム、ビタミンAを豊富に含む緑黄色野菜です。チンゲン菜と小松菜を合わせた「べんり菜」「ビタミン菜」など仲間も増えています。



草に守られて、育ってます!

料理: 豚骨ラーメン、チンゲン菜添え ラーメンもどき

中華料理には、葉(茎も)を丸ごと茹でたチンゲン菜が定番になっています。八宝菜などの餡かけ料理や麺類の添え物としてもよく使われます。今回の料理は、葉を丸ごと茹でたチンゲン菜を飾り付けた「我が家風・ヘルシー・豚骨ラーメン風・豚足ニュー麺」を紹介し、長ったらしい名前ですが、要は豚足スープで頂く暖か素麺です。

トッピングがチンゲン菜。

材料:チンゲン菜、素麺、豚足(半割にし、ポイルしたものが売られています)1パック、ニンニク1片、粗挽き塩こしょう、ゴマ、塩、水

作り方:

1、豚足スープ作り

鍋に多めの水とニンニクを入れ、豚足を水から煮ます。途中アクを取り、弱火で、白いスープが出るまで煮込みます。豚足も柔らかくなります。煮上がったら、豚足を出し、塩こしょうで味を調えます。豚足は、コラーゲンいっぱいですから、そのまま食べてください。

2、チンゲン菜のポイル

チンゲン菜の葉を手でちぎり、包丁でちぎり口をきれいに切る。その葉を、沸騰したお湯でサッと茹で、ザルに上げておく。

3、素麺を茹でる、盛り付ける

麺を茹でる前に、1のスープをどんぶりに半分入れておく。たっぷりの沸騰したお湯で、素麺(食べたい量)を茹でる。数分で茹であがるので注意!茹であがったら、どんぶりに、直接、好みの量の素麺を入れる。ゴマをかけ、2のチンゲン菜を添えて、出来上がり。



豚足ラーメン

豚足

お知らせ 下の畑にいます

9:00 農園集合

昨年からの続きの間伐や伐竹です。作業服、靴、弁当をご持参下さい。

来週は、週間ニュース100号です!

農園&里と山の会

葉山の森作業 2月25日(土)



本の紹介

安部 司著 ¥1,470

東洋経済新報社刊

食品添加物の怖い実態が、著者の実体験から書かれています。