



石川くんの送別会

お世話になった皆さんです

もうすぐ北海道に戻る石川卓也くん(研修生)と長崎、熊本、大分を廻ってきました。

最後に大分九重町の温泉で送別会をしました。この間、お世話になった九州各地の皆さんが駆けつけてくれました。

「ガンバレ!卓也!」

8日に、石川くんは北海道に戻ります。北海道では、雪で壊れたハウスの修復や融雪作業が待っています。

九州の4ヶ月間の研修が、これからの青年の成長に役立つことを祈っています。次は、大拳して北海道に押しかけるぞ!研修、お疲れ様でした。

<その2> 生ゴミのミニ処理施設構想

リサイクル法の施行で、今まで産業廃棄物として捨てられていた生ゴミを堆肥にする試みが、各地で盛んになっています。

●しかし、気をつけないと、畑が廃棄物の捨て場になってしまいます。循環の一部分。堆肥であれば、何でも良いとは思いません。どこの野菜を、誰が食べた後の生ゴミか、そしてそこから出来た堆肥で育てた野菜がどこに行くかのストーリーが必要です。

●「メリーズモデル」への参加(刈-ゴ-ラド)のようにグルグル循環する)知り合いですが、環境にやさしい仕事をしている「楽しい株式会社」の松尾さんという方がおられます。無漂白の割り箸の販売やレストランなどの生ゴミを処理する仕事などをされています。ここから作られた堆肥で、野菜を育て、小さな循環の環(和)作ろうという試みが始まっています。農園も参加しています。

富山の熊野さんから、段ボール生ゴミ処理を始めて1ヶ月、順調に発酵していると、お便りがありました。ゴミの高も増えず、楽しくやられているようです。他に大石さんや金津さんなど数名の方達が取り組んでおられます。

今回は、身近な循環の取り組みについてのつづき It lasts.

本の販売/吉田俊道著「いのち輝く元気野菜のひみつ」 ¥525



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 / 水菜 無 / 年中ねぎ 無 /  
" 阿蘇高菜漬 無 / ラディシュ 無 / キャベツ 無 / 菜の花 無 /

今回の水菜とラディシュは泥付きです。洗うと傷むので。

阿蘇高菜漬...いよいよとう立ちが始まり、茎が伸びてきましたので(写真)漬けてみました。浅漬けです。早めに、お召し上がり下さい。



阿蘇高菜



今週の野菜と料理

水菜 その2 アブラナ科



彼岸桜やいくつかの種類の桜が咲き始めました。不意の忘れ雪にもめげず、季節は力強く前へ進んでいます。あちらこちらに菜の花が咲いています。寒さで生育が遅れ、結球しなかった白菜にも、小さな花芽が付き始めました。他の野菜たちも花を準備しており、これからの1ヶ月の間に、様々な花を楽しませてくれます。ただ、花が咲くと野菜が出荷できず、野菜の少ない端境期となります。アブラナ科の花たちは美味しく頂くことが出来ます。とう立ちし始めたほうれん草は、一番美味しいのではと思っています。

さてさて、今回は水菜です。すでに花が付き始めています。大根や白菜などと同じ十字型の花が咲きます。黄色です。やっぱり、アブラナ科ですね。

水菜の花も食べられます

最近、とっても人気な水菜!料理万能

生で...サラダは定番になっています。サンドウィッチにもいけます。茹でて...さっと茹でて、煮浸しに。しゃぶしゃぶも美味しいですね。炒めて...ベーコンと炒めても、パスタにも美味しいです。漬けて...少し歯ごたえが残るくらいに、一夜漬けて頂くのがよしい。ハリハリ感が残るくらいに、茹でたり炒めたりするのがコツです。

水菜のしゃぶしゃぶ

材料

水菜(好きなだけ)、アゲ(あれば、南関アゲがよい)  
だし汁(昆布とかつおぶしでとったもの)、薄口醤油(適量)

作り方

- 1、水菜は洗って5cmくらいに切る。
- 2、油揚げは、1口大の短冊に切る。(ふつうのアゲは、熱湯に浸け油抜きをすること)
- 3、鍋にだし汁と薄口醤油を入れ、煮立てる。(醤油は、味を見ながら少しずつ入れる)
- 4、沸騰してきたら水菜と油揚げを一度に入れ、しゃぶしゃぶにする。水菜の歯ごたえがなくないうちに頂きます。



農園 & 里と山の会  
葉山の森作業  
3月18日(土)  
9:00 農園集合



福岡県有機農業研究会シンポ in遠賀  
4月22日(土)10:00~16:00  
遠賀町中央公民館

