



花いかだ

葉の上に咲く 不思議な花です。

連休が終わりました。6月は祝祭日がないので、夏休みまで、しばらくの間、連休はありません。  
 ホットしているお母さん、お父さんはいませんか。  
 次の日曜日は「母の日」です。  
 山にはクルミの花が咲いています。直に椎や栗の葉も咲き始めます。季節は「アジサイ」の方に動いているようです。  
 乾燥続きの天候も、連休の終わりに恵みの雨が降り、ホッと一息！夏野菜の植え付けが本格化しています。赤米などの稲の苗作りも始まっています。もうすぐ梅雨。それまでに済ませねばならない仕事に追われそうです。



白酒



この間、紹介してきた「白酒プロジェクト」のお酒が出来上がり、試飲会を7日にしました。美味すぎて酔っぱらってしまいました。僅か70本しか出来なかった「赤米のお酒」です。呑んでみたい方は、農園においでください。

「環境」と「暮らし」 vol. 200605b 太陽熱温水器のお話

我が家の屋根には、太陽熱温水器があります。30数年前、現在地に引っ越して以来使っていたのが、一昨年壊れ、新しいものと取り替えました。とりわけこれからの季節、農作業で汚れた身体を、日に2、3度洗う風呂のお湯を沸かしてくれます。素晴らしい温水器です。日本は世界一、太陽熱温水器が普及しています。中でも宮崎県は45%、2軒に1軒に太陽熱温水器が普及していたそうです。ところが最近、この太陽熱温水器を壊れてもいないのに捨てる家庭が増えているそうです。理由は、屋根につきだして「かっこわるい」からだとか。ソーラーパネルやオール電化で深夜電力を使うから？ エコライフも少し変な方向に向いていない？！

むかしながらの「自然循環型の太陽熱温水器」がシンプルで、もっとも合理的なエコロジー製品だと思います。あなたの家の屋根には……



生産者 野菜 無一農薬 / 減一減農薬 以下の5品目  
 のうみ 穂先たけのこ 無 / 新玉ねぎ 無 / ツワブキの佃煮 無 /  
 しげずみ 小松菜 無 / ほうれん草 無 /

「穂先たけのこ」の水煮・・・必ず袋からだし、水に浸けて冷蔵庫で保存してください。

調理の際には、加熱調理してください。

新玉ねぎ・・・今回の玉ねぎは、早生のたまねぎとサラダ玉ねぎが混じっています。前回紹介した「玉ねぎの電子レンジ料理」が好評でした。間にペーコンをはさむなどの工夫もアドバイスいただいています。私は、毎夕食に、シンプルに醤油をかけたのを頂いています。美味しいです。ツワブキの佃煮・・・一度水炊きしアクを抜いてから、醤油と砂糖で佃煮にしています。

はやめにお召し上がり下さい。

野菜が少なくても、品目数を減らして「野菜セット」を送ります。皆さまのご意見ありがとうございました。



孟宗竹

今週の野菜と料理

穂先たけのこ (孟宗竹)

タケノコも「穂先たけのこ」の時期になりました。「穂先たけのこ」とは、2～3mに伸びた孟宗竹タケノコの穂先の柔らかい部分を水煮にしたものです。アクが少なく柔らかいのが特徴です。先日、どの部分を探ったらよいのかと問い合わせがありましたので、下の写真で説明します。第一に、背丈以上に伸びたものを選ぶことが肝心です。穂先の30cmくらいを切り取り、半割にし皮を剥きます。穂先のアマ皮は残します。これを水から茹でます。沸騰して五分、流水に浸け冷やします。

保存は、水に浸け冷蔵庫で。

詳しくは、昨年5月第1週に週間ニュースで紹介しています。

①伸びた穂先	②両端を切る	③半分に割る
		
④半割の状態	⑤皮を剥く	⑥皮を剥いた状態
		

料理ですが、調理する際には必ず加熱してください。

斜め切りなど適当な大きさに切って、鍋にたっぷりの水と鶏肉か煮干しを入れ、薄口醤油と砂糖(適当に)で味付け、煮込みます。沸騰して10分煮、30分冷ませば、味がしみています。必ず、水から炊くこと、いろいろなものを入れないことがコツ！

<切り方の一例です。参考にしてください>



お知らせ 下の畑にいます

農園&里と山の会 赤米の種まき

5月13日(土)午前9時 農園倉庫

昼食は、みんなで作りましょう。 予備日・・・14日(日)

