



私の年老いた母は、年老いた病気の父を一人で看護しています。老人夫婦の所帯です。

私も手伝いに良く行きます。

母は、自分の体もきついだらうに、泣きたい夜もあるだらうに、心細い日もあるだらうに、愚痴を言わずに、いつも優しい言葉で暮らしています。その包み込む気持ちの広さには、私には、まねができません。



おかあさん、いつもありがとう…。

どんなに苦しくとも、お母さんの明るく優しい笑顔を思い出すと、どんなときでも心が温かくなります。いつまでも、やさしいお母さんが、私のとっておきの自慢です！

母の日に寄せて…

平方 koma さん [北九州シニアネット SNQ]

ことを感じます。14日は母の日でした。感謝の気持ちだけで、何も出来ませんでした。代わりにシニアネットの会員からのメールを紹介します。ありがとう！おかあさん！

「環境」と「暮らし」 vol. 200605c 環境、自然 そして私たちの「暮らし」とは…今回は書く余裕がなかったので、次回の予告です。私たちにとっての「自然」とは何かを考えながら、「環境」と「暮らし」について考えてみたいと思います。テーマが大きすぎますが…



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の6+ 品目
のうみ ニラ 無 / 新玉ねぎ 無 / スナップエンドウ or きぬさやえんどう 無 /
" 穂先たけのこ 無 / ツワブキの佃煮 無 / きんかん 無 /
しげずみ 水菜 無 /

「穂先たけのこ」の水煮…今回は、高く伸びた穂先の柔らかい部分を切って水煮にしています。孟宗竹は、これで終わりです。次はハチクです。とこれで、水煮に付いているヌメリはアクです。問題ありません。節の間に良く見かける白い結晶のような物は、デンプンとチロシンと言われるアミノ酸の一種です。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…「玉ねぎの電子レンジ料理」が引き続き好評です。我が家を訪れる皆さんに、必ず勤めています。超！簡単！今晚もいかがですか。改めて作り方:皮を剥き下を1/4残し、縦に八つ割にし、深めの皿にのせ、レンジで4分チン！

きんかん…木で完熟したキンカンです。種の周り、中の果肉まで甘いです。小ぶりですが、とっても美味しいです！



2006.05.14 ヤマボウシ
ツツジ、
ハナミズキ、
菖蒲の花が終わり、ヤマボウシのガクが白さを増しています。
赤米の種まきも終わり、一雨毎に梅雨の訪れの近い



花

今週の野菜と料理

にら

ユリ科の多年草

2005年4月第3週、7月第4週で紹介しています。今回は、辞典から学術的(?)な説明を転記します。

出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』
学名 Allium tuberosum / 和名 ニラ / 英名 LeekまたはChinese Chives
ユリ科ネギ属の多年草。緑黄色野菜。

分類: 植物界 Plantae / 被子植物門 Magnoliophyta / 単子葉植物綱 Liliopsida
ユリ目 Liliales / ユリ科 Liliaceae ネギ属 Allium / トウペロスム tuberosum

特徴:

古事記では加美良(かびら)、万葉集では久々美良(くくみら)として記載がある。鱗茎は長卵形で、鱗茎の下には短い根茎がある。多数に株分かれして葉を伸ばす。葉の長さは20-30cmで束生する。形は線形で扁平、ネギのように円筒形にはならない。夏には葉の間から30-40cmほどの花茎を伸ばす。花期は8-10月頃。花は半球形の散形花序で白い小さな花を20-40個もつける。花弁は3枚だが苞が3枚あり、花弁が6枚あるように見える。雄しべは6本、子房は3室になっている。子房は熟するとわけて黒色の小さな種を散布する。

中国西部が原産。株分けまたは種によって増やす。

全草に独特の匂いがある。匂いの原因物質は硫化アリルなどの硫黄化合物である。ビタミンAをはじめとするビタミン類やミネラルを豊富に含む。黄ニらは、芽が出る前の根株に覆いをかぶせて光を制限することで軟化させたもの。花ニらは、ニらの花の部分を食べるもので専用の品種が栽培されている。ユリ科ハナニら属のハナニらは食用ニらとは別物

ニらの醤油漬

醤油に刻んだ生のニらを漬けるだけ。炒め物やラーメンの香味、焼き肉のタレなど、様々に使えます！カツオや鶏のたたきに最高！



〇ツワブキの佃煮(きやらぶき)

フキには、茎に穴があり、折ると糸が出てきます。春に咲く花が「ふきのとう」です。ツワブキの茎には穴がありません。秋に黄色い花を咲かせます。同じキク科です。「きやらぶき」は、一般的にはフキの佃煮ですが、九州ではツワブキの佃煮のほうが多いです。茎に付いている細かい毛を除き、3cm程に切って、たっぷりのお湯で水煮にします。流水で半日アク抜きをし、同量の醤油と水、好みの量の佐藤とトウガラシで煮汁が少し残るくらいまで煮詰めて出来上がりです。保存は冷蔵庫で！

お知らせ

下の畑にいます

農園 & 里と山の会



赤米、黒米の種まきが終わりました。

6月下旬田植え(6/24?)、7、8月草取り、9月2日赤米花見、11月中旬(11/18?)稲刈り、12月初旬脱穀・収穫祭の予定です。お楽しみに！

