



2006 06 03

あじさい&くも

日照不足だったのがウソのような天気が数日続いています。野や山には「うのはな」(卵木)が満開です。アジサイも見頃になりました。菖蒲も梅雨待ちの景色を彩っています。出足が遅かったホタルも、例年以上の数が乱舞しています。晴れわたった中、大分県九重町の友人を訪ねました。7月から西小倉でサラダの店を開業する相談があり、夏季に使う食材の高冷地野菜を紹介するためです。



今週の野菜と料理

きゅうり

うり科

cucumber (英) concombre (仏) 胡瓜 (和)



原産地はインドのヒマラヤ山麓あたり。3000年ほど前から栽培され、日本には中国から6世紀ころ渡来しました。

きゅうりは、主成分の90%以上が水分だが、ビタミンA・B群・Cや、カルシウム・カリウム・鉄などのミネラル、食物繊維をバランス良く含んでいます。さらに、青臭さの成分である『ピラジン』は、血栓を予防し、脳梗塞・心筋梗塞などに効果。ほかにも、きゅうりには、身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコール代謝を促す働きがあり、夏バテ予防・二日酔いに摂りたい食材の一つですね。

きゅうりは、みずみずしい香りと、パリッとした歯切れのよさがいのち。表面の「いぼ」がチクチクするものほど新鮮です。多少の曲りは、生育途中の栄養状態などによるもので、鮮度や味、栄養には関係ありません。

京都の洛北、大原の三千院に、お漬け物の専門店「志ば久」の「名物アイスきゅうり」があります。どんな作り方なのかは分かりませんが、1本まるごと浅漬けたきゅうりに串を刺し、冷たい漬け汁に浸けてあります。これをまるごとかじる。美味しいですよ。これに似たものがないかと思いました。

きゅうりの浅漬け 梅風味

これから梅の季節です。この時期、我が家では「カリカリ梅」を作ります。作り方は、至極簡単！梅がひたひたになる位、うすくち醤油を入れて1週間、梅を取り出して出来上がり。冷蔵庫で保存します。残ったうすくち醤油は、ドレッシングや素麺の漬け汁に使います。そこで一工夫。この汁で、浅漬けができないかと思いました。いろいろ試して出来ました。このうすくち醤油2に水1を混ぜた漬け汁に、きゅうりのスライスを1時間漬けて出来上がり。梅酢の風味が効いて美味しい！まるごとのきゅうりの皮を3カ所縦に剥いて、軽く塩揉みし、この漬け汁に3時間漬けると「志ば久」の「アイスきゅうり」のようなものが出来ないかな！？試してみてください。



温泉に入って帰ってきました。私がUターンで戻ってきて、農業を始めた頃からの友人です。豊肥アグリというグリーンコープに野菜を出荷しているグループのリーダーをしています。今回はこのグループの野菜をお届けします。

「環境」と「暮らし」 vol. 200606a

自然(じねん)と私たち

つづき... 日本の昔の暮らしは、自然(じねん)の中にあつた。生活に必要な薪炭や山野草、木材、畑の肥料としての落ち葉や腐葉土を里山からいただく。そのために20年を1サイクルとする里山の管理が村の暮らしの作法として守られてきた。田の畦草も家畜の餌として刈り取られ、それに適した草が生える多様な環境が形成されていた。その日本人の記憶が、きれいに畦草が刈られた棚田を、木漏れ日の差す里山を見るとき、自然の美しさを感じさせるのかも知れない。自分たちに都合がいいように自然を作りかえたのではない。自然との共存でもなく、自然の中に身を置き、生かされ、共に歩いていく作法があつた。大きく変化しようとするこれからの時代の「暮らし」のヒントがここにあるのでは...つづく



生産者 野菜 無一無農薬 / 減一減農薬 以下の5品目

のうみ 新玉ねぎ 無 / きゅうりからし漬 無 /

ふかまち きゅうり 無 /

えとう サニーレタス 無 / (豊肥アグリ)

こばやし 小松菜 無 / (豊肥アグリ) 江藤さんの近所有機農業、高齢者

今回は、大分県九重町の江藤さんのグループの高原野菜を入れてあります。

江藤さんご夫婦(私が農業を始めた頃からの有機農業の友人です)

650mでの高冷地野菜が専門 大分県玖珠郡九重町麻生釣

豊肥アグリリーダー、やはた旬菜いちばにも野菜が出ています。



きゅうり...初物です。まだ量が少ないですが、これから徐々に増えます。

きゅうりからし漬...一番なりの不格好なきゅうりを塩漬し、からしに漬けました。



お知らせ

下の畑にいます

農園&里と山の会



田植えは、6月24日(土)9:00
八幡西区八見小前の田んぼです。

(^o^)(^_^) 今年は、焼酎作りに挑戦！計画準備中！！

