



電話ひとつで済んでおそるべき文明の利器でありながらかつては盗聴も自由とか便利なものはたいてい不快な副作用をともなう江戸時代のように密談しなければならぬ日があるのかも

旧式の黒いダイヤルをゆつくり廻して二人の相手はでないむなく呼び出し音の鳴るあいだふこと

行ったこともないシンキムやプータンの子らの襟足の匂いが風に舞って漂ってくるどてらのような民族衣装陽なたくさい枯草の匂い

何が起るかわからない生き残れるのはあなたたちまっとうにも思わずにまっとうに生きていこう

詩集「寄りかからず」1999年

時代おくれ

茨木のり子

そんなに情報集めてどうするの
そんな急に何するの
頭はからっぽのまま

すぐに古びるがらくたは
わが山門に入るを許さず
(山門だつて 木戸しかないのに)
はたから見れば嘲笑の時代おくれ
けれど進んで選んでいった時代おくれ
もっそもっと遅れたい



アジサイと蜘蛛 その2



今週の野菜と料理



シソ科 Lamiaceae

シソ(紫蘇)は、古くから日本の「和風ハーブ」です。



シソは縄文時代以前から栽培されていたようです。バジルは、トマトによく合うシソ科の洋風ハーブですが、シソは日本のハーブです。梅雨から夏の暑い時期に、私たちに欠かせない野菜です。今では、年間を通じて出荷されていますが、やっぱり夏がよく似合う野菜です。

シソは、赤いアントシアニン色素(シソニン)のある無しによって、赤シソ系と青シソ系に分けられますが、カロチンが赤シソに少ないほか、青シソと赤シソの成分は似ています。栄養価が高いのは青シソ、薬効があるのは逆に赤シソです。

シソには、殺菌、防腐作用のほか、免疫を正常にする働き、アレルギー抑制効果、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用、脳卒中、心臓病などの成人病を効果的に予防し、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー疾患の症状を軽減する効果など、びっくりするほどの薬効をもった野菜です。決して料理の飾りだけに終わらせてはいけません。

シソの葉10枚ほど食べれば、野菜から取るべきビタミンAの1日所要量の1/10が取れるので、薬味として少量であっても毎日でも食べたいものです。

おなじみのさわやかな香りはペリラルデヒドという精油成分で、食欲を目覚めさせ、胃液の分泌を促して消化吸収を促進する働きがあり、疲労回復に役立ちます。

チーズのシソ豚巻き

材料 2人分
豚ローススライス肉 4枚、チーズ 50g、シソ8枚
合わせ調味料
しょう油 大さじ1、酒 大さじ1、みりん 大さじ1、
砂糖 小さじ1、塩 適量、こしょう 適量



- 作り方
- 1、豚肉に軽く塩・こしょうをしておきます。チーズは太めの短冊切りにして8本、用意します。
 - 2、豚肉を広げてシソ2枚、その上にチーズ1本をのせて、端から巻いていきます。
 - 3、フライパンに油をひき、豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼いていきます。
 - 4、豚肉の両面に焼き色がついたら、合わせ調味料を流し入れ水分を飛ばすように絡めて出来上がり！

お知らせ 農園 & 里と山の会

田植えは、6月24日(土) 9:00 農園倉庫集合
弁当、水筒持参 今回、会費は要りません。
場所は八幡西区八見小前の田んぼです。



秋まで大丈夫！
玉ねぎの収穫完了

またまたパソコンがフリーズしてしまいました。原因不明？
いろんなデータが・・・！と思っていたら、なんとか復帰しました。
起動しようとしないうパソコンを前に、いつかもこんなことがと深く反省しました。よし、今度のニュースは手書きでいこうと決意しました。ふっと、前掲の詩・茨木のり子「時代おくれ」を思い出しました。私に「陽なたくさい枯葉の匂い」が残っているかしら？と想いつつ、ペンをとっていましたが、やっぱりパソコンの便利さに負けてしまいました。

「環境」と「暮らし」 vol. 200606c 自然(じねん)と私たち
つづき・・・ そばに緑がないと落ち着かない。 陽なたくさい枯葉の匂い。まっとうに生きている。
そんなことが、これからの「暮らし」のキーワードの1つかも。そして、自然に素直に向き合って生きていく時の心構え、作法だろう。・・・つづく



生産者 野菜 無一無農薬 / 減一減農薬 以下の6品目
のうみ きゅうり 無 / シソ 無 / きゅうりからし漬 無 / 小松菜漬 無 /
ふかまち きゅうり 無 / 赤じゃがいも(アンデス) 無 /
しげずみ 小松菜 無 /

このところの暑さが心配で、今回はクール便で送ります
クール便の送料は来月精算します。