



萩

2006.06.22 Minou_santi

大雨の中、浮羽から久留米まで連なる耳納山地のスカイライン(林道)を走る機会がありました。山アジサイやマタビなどが雨の中で、静かに咲いていました。早くも萩の花(マメハギ?)も咲き始めています。きっと早咲の種類なのでしょう。

最近の週間ニュースのトップは、いつもその時期の花です。

世間ではいろいろなことが起こっています。嬉しいことより、悲しいこと、腹の立つことのほうが多いニュースに、眼をつむっているのではないのです。なんだか悲しいのです。何も出来ない。でも、一生懸命に考えてはいるのです。そんな時、ふっと眼に映る花が美しくて...



山アジサイ

「環境」と「暮らし」 vol. 200606d

自然(じねん)と私たち

ありのままの自然、手つかずの自然と人の手が加わった自然とがあります。世界自然遺産として登録されている知床や屋久島、白神山地の森林が前者にあたります。後者の代表的なものは、棚田やそれを取り囲む里地里山の景観です。屋久島の自然は守らなくてはなりません。私たちは自然の中でしか、生きていけません。それは、生活空間に緑がなければ落ち着かないといった程度ものではありません。自然がなければ、本当に生きていけないのです。自然の生態系の中に、私たちの生態系があるのです。自然の中に、他の生態系と私たちが共存しているのです。酸素をはじめ、様々な恵みをいただいて生きているのです。かって里山の木を切って、生活に必要な薪炭にしてきました。20年を1サイクルに里山の木を切ることで、山を若々しく更新し、力あふれる山を育ててきたのです。それは、私たちがぐらし、めぐみをいただくための知恵、作法でした。人間がその中で生きていく、そういう自然が大事なのです。

それを日本人は、自然(じねん)と呼んできた。...つづく



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の中から5品目
のうみ 赤玉ねぎ 無 / ミニトマト 無 / 水前寺菜 無 /
" きゅうり 無 / 加工品 無 /
しげずみ トマト 減 / 水菜 無 /
ふかまち にんじん 無 / きゅうり 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。

赤玉ねぎ...保存がききますが、なるべく早く食べましょう。冷蔵庫で保存。

電子レンジでチン!もOK! ワインレッドの色が全体に拡がり、キレイ!

にんじん...梅雨時期の人参を育てるのは大変です。次は、秋です。

(7月中旬に種を播いて、収穫は9月末からです)

トマト...成長期に1回消毒しています。厚めの輪切りにし、フライパンで塩こしょうとバルサミコで焼いた「トマトステーキ」も美味しいです。



今週の野菜と料理

赤玉ねぎ

red onion コリ科ネギ属

(別名)紫玉ねぎ、レッドオニオン

「新玉ねぎ」を4月の第4週に載せ、電子レンジでチンする料理を紹介し、大変に好評でした。今回の「赤玉ねぎ」も原産地は西アジアです。またまたトルコ、いろんな種類がある玉ねぎの中でも、赤玉ねぎは、外皮は鮮やかな赤紫色で、輪切りにすると中からも赤い輪が現れます。しかし、収穫してすぐにこの色が出るわけではありません。日光に当たり、空気に触れてしばらくしないと内側の皮まで赤くなりません。この赤玉ねぎは、半月ほどぶら下げておいたものです。そうして、黄玉ねぎよりも甘みがあり、水分が多く、辛みや刺激臭が少ない、生食に向いた玉ねぎになったのです。彩りを生かしてサラダや付け合わせなどに最適、酢のものや和えものにもよく合います。また、よく炒めてオニオンスープにしても美味しくいただけます。

赤玉ねぎの赤い色は、抗酸化物質のアントシアニンで、ドレッシングや甘酢などの酸味を加えると色がさえます。でも不思議なことに、切り口の汁をティッシュに付けておいておくと、なんと緑色になります。試して!

タイ風 赤玉ねぎと春雨のサラダ

材料(2人分)

- 春雨 70g、赤玉ねぎ 半個、人参 1/4本、きくらげ 少々、ミント 適量
- 鶏肉(親鳥胸肉) 1枚、ゆで卵 1個、
- (A) 合わせソース
- チリソース 大さじ1杯、酢 50cc、水 50cc、砂糖 小さじ2杯、チキンコンソメ 1個、ナンプラー(魚醤) 小さじ1杯



作り方

1. 春雨は湯でもどして水にとり、食べやすい長さに切ります。
2. 赤玉ねぎはスライスして水にさらし、人参はせん切りにしておきます。
3. きくらげは、もどしてせん切りにしておきます。
4. 鶏肉は、一つまみの塩を加え、丸ごと水から炊き、冷えたらスライスする。
5. 春雨、赤玉ねぎ、にんじん、きくらげを、(A)のソース2/3で和えておく
6. 5を盛りつけ、輪切りにした卵、ミントで飾り、残りの(A)をかけて出来上がり。

お知らせ

下の畑にいます

農園&里と山の会

赤米の次の作業は、7月22日(土) 草取りです

<農作業募集>

- 1、らきょう掘り& 定植 来週
- 2、草刈り作業 随時



黒米

赤米

田植えが終わりました