



関門海峡の夜明け(瀬戸内側)



2006.06.24 am04:57

週間ニュースに載せるニンジンの写真を撮っていて、その微妙に変化する表皮の色合いを見ていると、ふっと夜明けの彩りを思い出しました。写真は早朝、門司・めかり山荘から見た朝焼けです。もちろん朝帰り。林業研究グループの総会(宿泊)で、しこたま呑んだ後の朱い夜明けです。素晴らしく美しい一瞬の地球の呼吸です。大雨続きの日々の中で、つかの間の晴れ空、でも水分の多い空を太陽が朱く染めたのでしょう。人参の肌もそうです。いろんなものも、じっと見ていると、魅とれるほどの美しさが、そこにある。それに気づいたときの感動。時間を重ねて来て、やっと見えてくるものがあるのだなと・・・思うこの頃です。

「環境」と「暮らし」 vol. 200607a 自然(じねん)と私たち

「田舎暮らし」、最近このフレーズをよく聞きます。2007年、団塊の世代(1947~49年生まれ)が定年退職をむかえます。定年帰農? 多くの彼らは、たぶん、農業を目指しているのではなく、自然たっぷりの「農的な空間」に郷愁を覚えているのだと思います。彼らが育った時代、「三丁目の夕日」のように、愛すべき「ウサギ追いし、彼の山」の情景と「暮らし」がそこにあった。それへの憧憬が、胸をむしるのです。単なる憧憬か? 自然に包まれ、村の暮らしの作法が自分たちを、安らかに無事たらしめていたことを、私たちのDNAに刻みつけているからかも知れません。「暮らし」を問い直してみる・・・ 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 / etc
しげずみ かぼちゃ 減 / 小松菜 無 /
ふかまち にんじん 無 / きゅうり 無 /



赤玉ねぎ・・・サラダだけで食べるのは勿体ない。レンジでチンしてみました。ワインレッドの色が、濃淡の波となって全体に広がります。何も足さない。それだけで旨い。

かぼちゃ・・・今シーズン初めてのかぼちゃです。夏に食べるものより、少し色が薄いかも知れませんが、味も物足りないかも知れません。大丈夫!これから美味しくなっています。

「クール便で野菜が凍った」と連絡が数件ありました 今回は、クール便を使いません



今週の野菜と料理

にんじん

carrot (英) carotte (仏) 人参 (和)



アフガニスタンあたりが原産。これまたトルコ(オスマントルコ)の領域だったところです。緑黄色野菜の代表・元気印の野菜。ガンに効く カロテンも豊富な根菜です。

にんじんは、緑黄色野菜です。オレンジ色の色素はカロテン。体内でビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でも、カロテン含有量はトップクラス。約50グラム食べれば、成人に1日に必要な量のビタミンAがカバーできます。カロテンの名も、英語のキャロットに由来しています。

にんじんは、ベータカロテンの宝庫。最近ではそのガン抑制や老化防止の働きが注目されています。また、ベータカロテンの一部は体内でビタミンAに変化し、粘膜の乾燥を防ぎ、細菌感染に対する抵抗力を高めるため、かぜの予防に効果があります。ビタミンAは目の疲れの回復にも効果があるので、忙しい人は、にんじんをお忘れなく。

カロテンは油に溶けやすい物質です。バターや油といっしょに調理すると、カロテンの吸収利用が促進されます。きんぴらや揚げものなどは理にかなった食べ方です。

蒸しにんじん

にんじんは、スティックやサラダなど生で食べるのが、一番美味しいと思います。煮る・焼く・揚げる・炒める・蒸す・漬けるなど、どんな料理にも使える常備野菜(ジャガ・玉・ニンジンが代表格)。硬そうにみえますが、意外と火のとおりが早いので、調理の際は気を付けて下さい。



自然な甘さが不思議な、にんじんの簡単料理

以前にも紹介した超簡単!料理です(料理って言えるかな?)

材料 にんじん まるごと1本
道具 アルミホイル、米と炊飯器
作り方 アルミホイルでくるんで、米と一緒に炊くだけ!!
(皮が気になれば、剥いてから蒸してもOK)



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> 7月10日から
1、らきょう掘り& 定植 来週
2、草刈り作業 随時

ヤマボウシの実



花から実の季節です