



北海道長沼町
ゆめみる農園

今年もまた北海道に行ってきました。夕張郡長沼町のゆめみる農園(森・黒田さん夫妻)と空知郡南幌町の石川農園を訪問しました。森さんとは8年前から、石川さんとは昨年からのつきあいです。互いに農に携わる、気楽で親しみのわく関係です。今回は黒木町の椿原夫婦(四季菜館)も同行。この数年、この夫婦と旅をすることが多くなっています。

写真は左から、まり子さん、寿之さん、鈴代さん、千晴さん、卓也くん、京一さん、ゆめみる農園の畑です。周りに見えるトモロコシやじゃがいもの生育があまりよくないようです。私たちが訪問した期間は、気温も高く天気は良い方でしたが、春からの低温と長雨のために、どの作物も生育不良。

4日間の訪問でしたが、楽しく過ごせました。次回も報告します。

「環境」と「暮らし」 vol. 200607b

「暮らし」を問い直してみる

台風が連れてきた高温多湿の空気が、ねっとりとして身体全体を包み込み、実に不快な気分です。こんな時はエアコンのスイッチをON! ?これが常識になっていませんか。ちょっと待って! スイッチOFF! 考えてみましょう。こんなに贅沢になる前は、どうやっていたのか。・・・つづく



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下の中から6品目
のうみ 玉ねぎ 無 / ミニトマト 無 / 水前寺菜 無 /
" モロヘイヤ 無 / エン菜 無 / つるむらさき 無 / etc
しげずみ トマト 減 / 水菜 無 /
ふかまち ごぼう 無 / きゅうり 無 / なす 減 /

tomato...冷蔵庫に入れると味が落ちます。ザルに盛って、常温、2~3日は保ちます。

なす...今年は春の低温のため成長が遅れていましたが、これからが本番です。

モロヘイヤ...やっとな収穫できるようになりました。さっと茹でて、胡麻和えや煮汁とともにミキサーで潰し、塩を加えてスープに。(のうみ農園、無農薬)

つるむらさき...いま50cm位に伸びています。さっと茹でて、醤油で。(のうみ農園、無農薬)

エン菜...空芯菜ともいいます。東南アジアでよく食べられる野菜。朝顔の仲間です。油で炒め、ゴマ油と塩で食べるのが一般的。キノコを加えても。(のうみ農園、無農薬)

ズッキーニ...グリーンとイエローを植えています。台風の風で先端が折れてしまいました。少量ですが、しばらく収穫できそうです。(のうみ農園、無農薬)

スイートチャード...西洋ファンソウ。赤、黄、緑、白(茎の色)の4色を植えています。

独特の風味。ドレッシングを充分にからませたサラダなどに。(のうみ農園、無農薬)



今週の野菜と料理

トマト

なす科トマト属

tomato (英) tomate (仏 f)



トマトはアンデス高地原産。気温25℃、乾燥、昼夜の温度差が大きい気候を好みます。日本の夏の気候とは、随分と違います。しかし、日本に根付いたトマトは、夏を代表する野菜です。植物の順応性と生命力はすごいですね。

早朝、露が付き ひんやりと完熟したトマトをちぎり、ガブリと食べた味は最高!

トマトを使うと、料理の味がアップした実感をされた方も多と思います。これは、ダシの元となるグルタミン酸が、トマトにたくさん含まれているからです。

水から煮込むと、さらに美味しさが増します。

トマトに含まれる「クエン酸」に、食事後の血糖値の上昇を抑える効果があるそうです。つまり、太りにくくなる? さらに、トマトの赤い色素「リコピン」は体内で発生する活性酸素を消す働きがあり、メラニンの生成を抑制してくれるので、紫外線の多いこの時期の強い味方。夏を美しく健康的に過ごすには、トマトメニューがぴったり!

トマトと玉ねぎ、豆腐のサラダ

【材料】

トマト 大1個、
玉ねぎ 中玉1/2個、
豆腐 1丁、
和風ドレッシング 適量

【作り方】

1. 玉ねぎをスライスして水にさらします
2. 豆腐をサイコロ状に切り、軽く水切りします
3. トマトを一口大に切ります
4. 玉ねぎをザルに移し水をよく切り、ドレッシングを和えておきます
5. 大きめのお皿に玉ねぎを入れ、真中に豆腐を盛ります
6. 豆腐の周りにトマトを散りばめ、ドレッシングをかけて完成!



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



石川農園

おしおちゃん

石川康弘さん

おばあちゃん