



写真は石川卓也くん。ピート畑の草取り作業中、ハイ！ポーズ！昨年11月からこの3月まで九州に研修に来ていました。九州にいる時には少しひ弱に見えたのですが、北海道の大地で見る彼は逞しい。米、麦、蕎麦、コーン、ピート、キャベツ、レタス、大根、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、トマト、なす、etc...などの野菜達が、北海道の短い夏を競うように、一斉に育っていました。それに合わせて、収穫や畑の手入れに忙しく働く人々が、小さく見える大型農機とともに、広大な大地の中にポツンと見えます。北海道の広さを実感します。「畑の遙か先を見ていると、いつ終わるとも知れない農作業に嫌気がさす。だから足下だけを見て、CDを聞きながら、

ただ無心に草取りをする」と卓也くん。そうなんですよ百姓は。そうしながらも、ふっと「農の豊かさ」に喜びを感じるのですね。でも私なら20mの草取りが限界。その後、北海道は雨続き、気温の上がらぬ日々が... It lasts

「環境」と「暮らし」 vol. 200607b 「暮らし」を問い直してみる

夜まで蒸し暑い日々が続きます。我が家では、台所と座敷そして私の部屋にはエアコンがありません。エアコンのスイッチの代わりに扇風機のスイッチを入れます。窓には、涼しい風が入ってくるようにスダレを掛けています。これで結構涼しい... つづく



以下の中から6品目

- 生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬
 のうみ 干したけのこ 無 / ピーマン 無 / ミニトマト 無 /
 " モロヘイヤ 無 / なす 無 / etc
 しげずみ トマト 減 / かぼちゃ 無 /
 ふかまち きゅうり 無 / なす 減 /

- Pumpkin... 果肉の黄色い色が濃くなり、ホクホク感も増しました。天ぷら、スープ、煮物などにどうぞ！漬け物にも...
- Tomato... トマトのステーキはいかが！厚めの輪切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ両面を、焦げ目がつくまで焼き、バジル、塩こしょう、バルサミコ酢で味を調えます。ご飯にかけると、トマト丼！
- Eggplant... 焼き茄子に出来るほどの大きな茄子が穫れました。天ぷらも美味しい！
- Cucumber... シャキッと生が美味しいのですが、スープなど煮物にも意外とイケル！
- Green pepper... 初なりのピーマンです。天ぷらにして食べてみました。美味しい！

モロヘイヤ... 夏の健康野菜の定番の1つになりました。さっと茹で、酢醤油であっさり頂くのも...
 干したけのこ... 今年3、4月の旬の孟宗竹です。掘ってすぐに刻み、塩漬後、5月の晴天の日に天日干ししました。ラベルの通り水に戻し、調理してください。
 コリッとした食感が、塩漬干したけのこの特徴です。



今週の野菜と料理

かぼちゃ pumpkin & squash (英) potiron (仏)



原産地はアメリカの五大湖から南アメリカ大陸のチリに至るまでの広い範囲です。日本かぼちゃは日本に最初に渡来した品種で、1541年(戦国時代)にポルトガル人がカンボジアから持ち込んだといわれ、カンボジアがなまってかぼちゃと呼ぶようになったといわれています。1543年コペルニクスが地動説を発表、日本へ鉄砲が伝来したころです。

西洋かぼちゃは1863年(江戸末期)にアメリカからやって来て、明治初期に北海道で栽培が始まりました。いまでも北海道のかぼちゃは、全国の生産量の45%を占めています。

かぼちゃ3種

日本で栽培されているのは日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペボかぼちゃの3種類。日本かぼちゃは粘質でねっとりしていて、しょうゆとの相性がよく、日本料理に向きます。40年ほど前までは市場の主流でしたが、食生活の洋風化とともに日本かぼちゃは姿を消し、現在はほとんどが、調理法の多い西洋かぼちゃ(別名栗かぼちゃ)になりました。甘みが強く、粉質でほくほくした味わいです。ペボかぼちゃはズッキーニなどです。カロテン豊富な緑黄色野菜

カロテンやビタミンCなどももちろん、タンパク質や脂肪にも富み、カロリーの高いかぼちゃは、栄養たっぷり果菜です。種にも良質の脂肪が含まれています。



かぼちゃアイス

(材料)

- かぼちゃ 200g、生クリーム 1カップ、牛乳 1カップ
 砂糖又は はちみつ 適宜、塩 少々

つくり方

かぼちゃは乱切りで、皮のところに箸がすっと通るくらいまでゆでる(電子レンジOK)。かぼちゃが冷めたらミキサーにかぼちゃと牛乳を入れてなめらかにする。生クリームを硬く泡立ててを混ぜ、砂糖で甘みを加え、塩で味を調える。をバットなどに流し込んで冷凍庫で冷やす。固まる前に時々かき混ぜる。

お知らせ

農園 & 里と山の会

7月22日(土) 赤米田んぼの1回目の草取りです

時間：午前9時 農園倉庫集合。作業は午前中で終了。
 場所：八児小学校前の田んぼ(八幡西区町上津役東)
 注意事項：長袖、長ズボン、帽子など日よけ対策、着替え等
 水筒は必需、弁当持参

<農作業応援募集> 夏野菜手入れ らっきょう 定植 草刈り作業

8月第1週(8/1)の野菜セットは休みます



ブルーベリーが美味しい季節！