



北海道に植えた 九州からの赤米・黒米

写真は、北海道・石川農園に植えた古代米の様子です。成育は、今年の寒冷な気候のために遅れています。九州では、8月末から9月初めに開花し、美しい赤い稲穂を見せてくれるのですが、北海道ではどうでしょうか。楽しみにしています。

先週の土曜日に、赤米の田の草取りをしました。這いつくばって、予想以上に茂った草と格闘。涼しかったので、5aの面積を2時間で終わりました。

この涼しさは、梅雨前線が南九州に南下し、北から涼しい空気が入ってきているためです。

南九州は大きな災害を受けています。鹿児島、宮崎、熊本の友人達と連絡を取りました。皆無事で安心しましたが、田畑、山、道など相当の被災のようです。梅雨前線は北上中。日曜から雨が降り続いています。被災された皆さんに、心が痛みます。これ以上の災害がないことを祈るばかりです。大雨の災害を大きく報道する新聞の片隅に、「政府調査チーム、米食肉処理施設のBSE対策問題なしと判断。〔米牛肉輸入再開、27日めどに決定〕」と載っていました。エッ！どうして！それから イスラエルの戦争 止めて欲しいことばかりです。



旭川市

## 「環境」と「暮らし」 vol. 200607d 「暮らし」を問い直してみる

ここ数日、涼しい日が続いています。大気の変動で、人間の気持ち、大きく影響されるのを実感します。暑い、寒い。自然界に暮らすための大事なシグナルなのかもしれません。服を1枚脱ぐ、木陰に入る。それでも暑ければ、水でも浴びる。そんな行動を、私たちは自然に身につけている。しかし、エアコンが当たり前の生活に慣れてしまうと、この自然からのシグナルを受け取ることができなくなるかも！

最近、夏のコンビニの売れ筋商品をご存知ですか？ なんと！「ホッカイロ」だとか！『森林浴のすすめ』：写真は、旭川市にある林野庁の「外国樹種見本林」です。明治31年に開設され、北海道で最も古い外国樹種の森です。三浦綾子の「氷点」の舞台になったところ。今まで3度この森を訪れました。お気に入りの場所です。森にはいると、私の体感温度は-10の感じ。虫除け(エタノールに竹酢液かハーブエキスを混ぜた自作品)を持って、森に行こう！

今回は、この自作虫除け液の作り方をお知らせします。… 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 / ピーマン 無 / ミニトマト 無 / なす 無 / ゴーヤ 無 /
- ししとう 無 / モロヘイヤ 無 / つるむらさき 無 / エン菜 無 / etc
- しげずみ トマト 減 / モロヘイヤ 無 / ゴーヤ 無 /
- ふかまち 赤じゃがいも 無 / なす 減 /



Eggplant...短形ナスと長ナスを入れています。どう違うか食べ比べてください。

モロヘイヤ...葉と先端の柔らかい茎をちぎって、使ってください。

つるむらさき...茹でると、独特のヌメリと味がでます。茹ですぎぬよう！

エン菜...空芯菜、適当な長さに切って、油でサッと炒めてください。

味付けは、ゴマ油と塩こしょう。又は、出来上がりに醤油をかけても美味！



## 今週の野菜と料理

### なす

eggplant (英) aubergine (仏) 茄子 (和)

ナスの旬はいつだろう。ナスといえば、秋ナス。では旬は、秋！？ ナスは、野菜分類では夏秋物野菜です。夏から秋が旬。秋ナスが美味しいですが、出始めの梅雨時期のナスも柔らかくて美味しいです。他の野菜同様、年中スーパーに並んでいます。冬場はハウス物(夏場でもハウス物が増えてきました)。値段が高くなると、外国(主に中国、ベトナムなど)からの輸入物が増えてきます。最近、残留農薬問題などで、輸入量が減る傾向にあるそうです。しかし、加工品は増えているようです。日本の商社がベトナムでナス作りを指導し、出来たナスを「焼きナス」に加工冷凍した物を輸入している話を聞いたことがあります。「おとうさん！昨日飲み屋で食べた焼きナスは、この輸入物かもね？」

ナスの原産地は、インドの東部あたり。仏教のお経(教典)とともに中国を経て、奈良時代に日本に伝えられたのではないのでしょうか(推測)。以来、日本人に好まれ、ありがたい野菜になりました。盆の迎え火をするときのお供えに、ナスを使うのもこんな事からも知れません(またまた推測でした)。賀茂茄子を使った京料理は最高級品です。去年は、賀茂茄子を作ったのですが、今年は、博多ナス(筑陽)と長ナス(長崎大長)だけです。

少し前までは、栄養学的には、水ばかりであり栄養はないと言われていましたが(栄養素ばかりが栄養ではないだろう。食べる喜びも栄養だろう)、近年随分と見直されています。その一つが、ご存知 ポリフェノール(アントシアニン色素、ナスの紫色)。民間療法では、ナスの薬効は高く評価されています。

でも、やっぱり「食べる喜び」が一番の栄養！



私の愛読書の一つが、池波正太郎の「梅安料理

ごよみ」です。江戸の町人料理を楽しく伝える本です。その中に「秋茄子の塩もみ」があります。今回は、これをアレンジした物を作ってみます。他にナスの床漬けは、毎日我が家の食卓に、欠かせません

### なすの塩もみ、さっぱり和え

- 材料； なす 3本、青ジソの葉 1束、梅干 3個、塩 小さじ2
- (1)なすは、縦半分に切ってから斜め薄切りし、塩小さじ2をふってしばらく置き、水気が出て しんなりとしてきたら水分を絞る。
- (2)青ジソの葉は、千切り、梅干は種を除いて刻む。
- (3) (1)に(2)を加えて軽く混ぜ、器に盛る。(梅干を入れると、色が悪くなりません)



この本には、ナスの皮の美味しい食べ方も載っていました。「…拙宅では刻んだ唐辛子と一緒に胡麻油で炒めて食べる。」

### お知らせ

### 農園 & 里と山の会

7月29日(土) 13:00 於 小倉ムーブ1F 交流広場  
元添加物ソムリエ 安部司さんの講演会 参加費1000円！  
著書「食品の裏側 - みんな大好きな食品添加物 -」 1,470円  
農園に、この本の在庫があります。ご入用の方はご連絡を！

### 22日、草取りしました！



8月第1週(8/1)、第3週(8/15盆)の野菜セットは休みます