



蓮の花 亡き人偲ぶ 盆近し

もうすぐお盆です。
この時期は、なんだか言葉につまります。
父の死をはじめ、
時期ではないのに、
去っていった友人達を
思い出すからです。
庭に咲く蓮の花を眺め、
こんな感慨にひたるのは、
やはり私も歳で
しょうか。
合掌。

「環境」と「暮らし」 vol. 200608b 「暮らし」を問い直してみる

虫除け液の作り方 <用意する物>

無水エタノール(エチルアルコール、1瓶、薬局で買えます。要印鑑)、
精製水(同)、スプレーボトル(ガラス製が良い)、ガラス瓶(500cc程)
生ハーブ(レモンユーカリ、ローズゼラニウム、ミントなど)or竹酢液
{エッセンシャルオイル:2~3種類を使っても良い}

<作り方> エッセンシャルオイルは高価なので、生ハーブを使います。
(エキスの抽出) 無水エタノール半瓶の量を別の瓶に入れ、
これに生ハーブを浸けて2日静置。

(虫除け液の混合)

- ・上記のエキス入りエタノール1に、精製水9の割合で混ぜる。
- ・スプレーボトルに入れて、出来上がり。

{ハーブの代わりに竹酢液、エッセンシャルオイルでも良い。少量}

- ローズゼラニウムは、虫除けのハーブとして有名です。

EUで窓際のハンガープランツとしてよく植えられています。

- レモンユーカリに含まれるシトロネロール・シトロネラルに、虫除けの効果や
抗菌効果、抗ウイルスなどの効果があります。レモングラスに似たレモン
の香りがします。レモングラスを使っても良いかも(試してない!)

レモンユーカリは農園にあります。必要な方は連絡を!



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 赤玉ねぎ 無 / ピーマン 無 / ミントトマト 無 / 水前寺菜 無
" なす 無 / ゴーヤ 無 / 調理トマト 無 / かぼちゃ 無 /
" モロヘイヤ 無 / つるむらさき 無 / エン菜 無 / オクラ 無 /
しげずみ かぼちゃ 無 /
ふかまち 長なす 減 /



長ナス



今週の野菜と料理

ピーマン

bell pepper (英)
poivron (仏)



ピーマンはもともと中央アメリカから南アメリカの熱帯地方が原産といわれるとうがらし
の一種で、生育適温は22~30 と高めです。最近の暑さで、ぐんぐんと成長しています。
ピーマンには、同じナス科のトマトやナスにくらべてビタミンCが多く含まれています。

ピーマンは、辛味のないとうがらし

ピーマンという名前はフランス語(piment)に由来。英語ではベルペッパー、
緑色のはグリーンペッパー。名前のとおり、ピーマンはペッパー(とうがらし)
の仲間で、辛みのないものです。

とうがらしの辛みの成分はカプサイシンといいますが、ピーマンにはほとんど
含まれていません。同じ仲間のシトウは、最近辛いですね(我が家だけ?)

熱帯アメリカ原産のとうがらしがヨーロッパを経て日本へ渡来したのは、16
世紀のころ。江戸時代にはかなり普及していたようです。池波正太郎の「料理
ごよみ」にも登場します。明治初期になって、ピーマンは日本に入ってきました。

みんなが食べるようになったのは戦後からです。



青椒牛肉絲 (チンジャオロースー)

▼材料(2~3人分)

ピーマン 2個、牛肉100g

(下味)

塩、こしょう 少々、卵 1/2個、酒 大さじ1、片栗粉 大さじ1
(合わせ調味料)

オイスターソース 大さじ1、酒 大さじ1、しょう油 大さじ1、砂糖 大さじ1/2
水 大さじ4、水溶き片栗粉 適量

▼作り方

材料は2mmくらいの千切りにしておく。合わせ調味料を合わせておく。

牛肉に下味をよくもみ込んで、片栗粉を加える。

フライパンに多めの油を熱し、牛肉をほくしながら炒め、
取り出しておく。

同じ鍋にサラダ油を入れてピーマンを炒める。

合わせ調味料を入れて全体にからめ、

水溶き片栗粉でとろみをつける。

※たけのこ(水煮や干したけのこ)や人参などを入れても美味しい!



お知らせ

下の畑にいます

農園&里と山の会



来週(8/15)の野菜セットは盆休みです