



2006.08.13

台湾からの訪問者

秋が来て、正月が来て、そして…、いつの頃からか時間の流れが速くなってしまったように感じます。秋、正月、冬、春そしてまた夏。毎年幾つもの仕事の積み残しを感じながら、それでも焦らず、その時出来ることをやればよいと、最近やっと悟りました？上の写真は、有機農業と環境問題を学ぶために台湾から来られた皆さんです。

台風10号がゆっくりゆっくり通り過ぎていきました。あれだけの酷暑がウソのように、涼しくなりました。梅雨明け以来、まとまった雨が降らず、カラカラに乾ききった大地に恵みの雨が浸み渡りました。立秋もお盆も過ぎ、この涼しさに、なんとなく秋を感じます。数日前、阿蘇の外輪山を廻った折、「きつねのかみそり」が咲いていました。彼岸花の仲間、秋に先駆けて咲きます。早い秋の花も咲いていました。



きつねのかみそり

今週の野菜と料理



ゴーヤ

ウリ科

熱帯アジア原産

別名：苦瓜、レイシ

← 熟しています

ゴーヤには緑黄色野菜のイメージが強いのですが、実は淡色野菜で、カロテンの量はニンジン40分の1程度です。しかし、夏の身体に強い味方。沖縄では、無くてはならない野菜です。今年は去年の教訓(沖縄ではない種を使った)を活かし、沖縄よへな種苗店の種でしっかりと育てました。美味しく頂くために、ゴーヤ特有の苦味と沖縄の調理法について一筆。ところで、疲れたりストレスが多いとゴーヤの苦味を感じにくくなるそうです！食べてチェックしてみてください。(苦くない、疲れ気味?)

ビタミンC & 血管若返り効果のある沖縄流の調理法とは？

中国の影響を強く受けている沖縄では、炒め物の基本調理法は「中華鍋を使って強火で短時間」です。この「強火・短時間加熱」ならば、ビタミンCもシトルリンも損なうことなく食べることができます。加熱の目安は、中華鍋をしっかりと予熱してから強火で1分～1分半程度です。

健康効果を失う調理法とは？

ゴーヤ初心者の調理法は、「弱火・長時間加熱」となりがちのようです。これでは細胞が壊れてしまい、水分が失われるとともに、ビタミンCやシトルリンなどの健康成分が出てしまい、さらに苦みを濃縮することにもなってしまいます。塩もみをしてから調理する人、ゴーヤチャンプルーで他の食材よりゴーヤを先に炒めている人などは要注意！

「環境」と「暮らし」 vol. 200608d 「地球温暖化」を考える。

地球温暖化！？少々気になる本があります。それは、マイケル・クライトン著「恐怖の存在」。1970年以降、本当に地球の温暖化が進んでいるのだろうか。人口の都市集中、都市の冷暖房による熱の放出などでヒートアイランド現象(都市部が周りより高温になる)は確かに進んでいる。しかし、人口の集中していない地方都市では、むしろ気温が低下(平均)しているという研究もある。京都議定書に署名しなかったブッシュは、彼のレクチャーを受けたらしい。難解な課題ですが、能力と情報の可能な範囲内で考えてみたいと思います。

ところで、台風は様々な災害をもたらす怖い存在ですが、反面のプラスの効果も考えたことがありますか。年間の降水量の実に1/3を台風がもたらす。温暖で水の豊富な日本の気候を支える台風。こんな視点も大事・・・ つづく



今週の野菜セット

以下の中から6品目

- 生産者 野菜 無一農薬 / 減一農薬
- のうみ 玉ねぎ 無 / ピーマン 無 / ゴーヤ 無 / ねり赤こしょう 無 /
- " モロヘイヤ 無 / 調理トマト 無 / ミニトマト 無 / なす 無 /
- " つるむらさき 無 / 芋の茎 無 / オクラ 無 /
- しげずみ ゴーヤ 無 /



丸莢オクラ



ねり赤こしょう・・・1年間塩漬け熟成したトウガラシを漬し、練り上げました。強烈に辛い！味わい深い1品に仕上がりました。
調理トマト・・・今年はトマトの出来が悪い。おまけにカラスに食べられる。そんな中で、ハウスの隅に試験的に植えたイタリアトマトが元気です。湯むきをしてスープに、みじん切りにしフライパンで炒め、ご飯を入れ「トマトごはん」・・・エン菜・・・ガックリ。雨で元気になったエン菜、根本からイノシシに食べられてしまいました。

来週(8/29)は、第5週です。野菜セットはありません



ゴーヤの料理

熟しても美味しい！

ゴーヤの白和え

▼材料(4人分)

- 熟したゴーヤでもOK！ ゴーヤのスライス 120g、木綿豆腐(水切りしたもの) 70g
- 塩 少々、甘めのみそ 大さじ1、ゴマ 少々

▼作り方 (豆腐の代わりに、プレーンヨーグルトでもいける！?)
豆腐に甘みそと塩を少々入れよく混ぜる。
ゴーヤを熱湯で1秒ほどさっと通して、氷水で冷やす。
ゴーヤを軽く搾り、に入れ混ぜあわせる。
器に盛り付け、ゴマをふってできあがり。



里と山の会

のお知らせ

黒米の穂が出てきました。8月下旬には、赤米も穂を出します。8月26日(土) am9:00 草取り、9月9日(土) 赤米花見です。