



## 第5回山仕事講座

2006.09.02-03 in Hiraodai

9月2,3日、第5回山仕事講座を小倉南区の平尾台で開催しました。この5年間で、チェーンソーの使い方や間伐作業、竹林の整備、チェーンソーアート、竹のスタードーム作りなどを行ってきました。今回は、大鎌や刈払い機の使い方と下草刈り作業をしました。



刈払い機



四季の丘小学校の整備作業

2日目には、今年4月開校した「四季の丘小学校」の校庭の樹木の手入れ、子どもたちの寮周囲に繁り日光を遮る古木の伐採など、この間の講習で学んだ技術を活かした作業も、2学期からの子どもたちの学習や生活に役立つかな。参加された皆さん、お疲れ様でした。10月後半からは、農園と里と山の会の里山公園作りの今年の作業も始まります。

## 「環境」と「暮らし」 vol. 200609a

「地球温暖化」を考える。

地球温暖化！後戻り出来ないほどの状況になっているのか。それともどうにか出来るのか？そこが知りたい。息づく地球、流れゆく時間の中の一時的な現象なのか？・・・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-無農薬 / 減-減農薬  
のうみ モロヘイヤ 無 / 赤玉ねぎ 無 / ピーマン 無 / なす 無 /  
" つるむらさき 無 / オクラ 無 / ゴーヤ 無 / 高菜古漬 無 /  
ふかまち なす 減 /

高菜古漬け・・・3月に収穫した高菜を3度漬け替え(塩漬け)、4回目にトウガラシとウコン、自然塩で本漬けし、5ヶ月熟成しました。漬け物に白いものが付いていますが、漬け物の発酵菌です。ご心配なく。

つるむらさき・・・エン菜はイノシシに食べられてしまいました(サツマイモと同じアサガオの仲間だから?)が、こちらは元気に大きくなっています。独特のヌメリと食感。サッと茹で酢醤油で頂くか、スープもいいですね。

玉ねぎ・・・終わりました。今年の玉ねぎは傷みが早いようです。赤玉ねぎはあります。

## 今週の野菜と料理

## モロヘイヤ

今週の野菜は、クレオパトラも食べた(?)というエジプト原産のモロヘイヤです。最近では夏秋野菜の定番になるほど、馴染みの野菜になりました。



モロヘイヤのネバナパワー  
モロヘイヤを刻むとネバナが出てきます。このネバナの素は「ムチン」という成分で、オクラやナメコ、里芋などのネバナ野菜に共通して含まれているものです。ムチンは糖とタンパク質からできた物質で、糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病などの予防に効果があります。また、胃壁を保護し、消化不良や食欲不振を防いで胃のトラブルを予防します。

## いわしのはさみ揚げ

モロヘイヤの料理

Farm-Kitchen

### 材料(5人分)

・小さめのいわし 10匹 ・塩 少々 ・モロヘイヤ 50g  
・梅肉 大さじ2 ・小麦粉 1/4カップ ・卵 1個  
・パン粉 1/2カップ ・揚げ油 適量

### 作り方

- [1] 小さいいわしを3枚におろし、塩少々をふる。
- [2] モロヘイヤをゆでてきざみ、梅肉と混ぜる。
- [3] いわし2枚の間に[2]をはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて中温の揚げ油で揚げる。
- [4] 残りの溶き卵に水少々と小麦粉を加え、生のモロヘイヤの葉につけて揚げ、つけあわせにする。
- [5] いわしのはさみ揚げを半分に切り、[4]とともに皿に盛る。



## 里と山の会

のお知らせ

9月9日(土) 赤米花見です。

午前10時 田んぼ(八見小前)に集合  
鑑賞後、農園で食事の用意をして花見の宴  
参加費は500円です。

農園にある食材を みんなで調理しましょう!



2006.08.26