



9月9日、赤米の花見をしました。参加された方、通りすがりの皆さんも燃えるような赤い色に、しばし見とれていました。とりわけ雲の合間から時折差し込む陽光にさらに燃え立つ赤い穂は圧巻！これから一週間が見頃です。特に夕陽を浴びる時が美しい。徐々に赤い色が抜けていきますので、早めに見に行ってください。稲刈りは、黒米が10月中旬、赤米は11月中旬です。

いろいろな夏秋の元気野菜 Vol.1

**つるむらさき**  
 熱帯アジア原産のツル性の野菜で、緑茎種と赤種類があります。暑さに強く、生育が極めて旺盛。花は白色で、花後に3~5cmの濃紫色の美しい実をつけます。若い葉やツル先を調理します。カルシウム、鉄分、ビタミンがたっぷりの健康野菜!!  
 ほうれんそうと比べてカルシウムは約4倍、ビタミンAは約1.2倍、ビタミンCは約1.2倍  
**料理**  
 天ぷら・おひたし・油炒め・和え物など  
 天ぷらはそのまま利用できますが、独特の香りがありますので、おひたしなどは、茹でこぼしてアクをとってから調理すると美味しく食べられます。



「環境」と「暮らし」 vol. 200609b

「地球温暖化」を考える。

地球温暖化！二酸化炭素の増加で気温が上昇。これは常識的な概念です。ところが、1940年から1970年の30年間は気温が低下しています。この期間も二酸化炭素は増加しています。その後の現在までの期間は、気温が上昇しています(平均値で)。人口の集中する大都市では、劇的に気温が上昇していますが、人口の少ない地方都市では、逆に気温が低下しているところが多い。

人間の活動が気温の上昇を招いている。しかし・・・温暖化と云われる現象は、まだ始まったばかり、それも局所的に。そう私は思います。今ならば、汚染や破壊の連鎖を留めることが出来ると信じます。

48億年、呼吸を続けてきた地球。そして恵みにあふれた大地を育ててきた豊かな森。我々生き物を見守る豊潤な土。・・・ つづく



以下の中から6品目

- 生産者 野菜 無 / 無農薬 / 減一減農薬  
 のうみ モロヘイヤ 無 / 赤玉ねぎ 無 / ピーマン 無 / 高菜古漬 無  
 " なす 無 / オクラ 無 / ゴーヤ 無 /  
 " つるむらさき 無 / 水前寺菜 無 / 芋の茎 無 /

赤玉ねぎ・・・普通の玉ねぎと同様に、今年は赤玉も傷みが早いようです。

今週の野菜と料理

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ヶ月間熟成しました。この9月から食べ始めました。手をかけた物は旨い!



9月は毎回、この古漬をお届けします。後はありません。

高菜古漬といえは、油炒め

- ・高菜を、なるべく細かく刻み、思いきり搾り、水気を抜きます。
- ・フライパンに、この高菜を入れ、から煎りにする。少し焦げてきたら、油を少々入れ、さらに炒める。
- ・最後に、香味つけに醤油を縁から入れ、さらに煎り胡麻を混ぜて出来上がり!



**水前寺菜**  
 熱帯アジア原産のキク科の野菜。18世紀ころに中国から伝わったように、熊本(水前寺)の伝統野菜です。石川県(金沢)ではキンジソウ(金時草)と呼ばれ、江戸時代に加賀野菜として栽培された。沖縄ではハンダマと呼ばれているようです。  
 柔らかい葉を摘んでおしだしにする。ぬめりがあって、ツルムラサキのような風味です。葉の表は濃緑色だが、裏は鮮やかな赤紫色をしています。茹でると、この色は消えてしまいます。  
**料理**  
 生でサラダに、おひたし、ごまあえ、散らし寿司、天ぷらなど



**芋の茎** 葉柄を食べるサツマイモ「エレガントサマー」  
 サツマイモの葉柄は東南アジアでは野菜として食べられています。日本では戦後の食糧難の時代には非常に多く食べられました。現在では、健康的な夏野菜として人気上昇。  
 平成8年、農林水産省農業研究センターで、葉柄は表面に毛がなく、緑色。皮を剥かず生で葉柄をかじっても苦味がない新品種(農林48号)「エレガントサマー」が育成されました。  
**料理**  
 葉柄は煮物ばかりでなく、サッと茹でて和え物やサラダとして利用できます。刻んで塩茹でし、ご飯に混ぜて「緑のイモめし」! ? もちろん葉っぱもOK!



**エン菜** ヒルガオ科 空心菜 沖縄ではウンチェパーと呼ばれている。カンボジアのNGO実験農場を手伝いに行った時、初めて食べました。東南アジアではポピュラーな野菜。茎が空洞になっているのが特徴です。カルシウム、鉄分、ビタミンA、B1、B2、Cが豊富。  
**料理**  
 炒め物にするのが一般的な食べ方です。サッと茹で、酢醤油でいただくのもOK!  
 ・エン菜は、茎と葉に分けて洗って、適当な大きさに切る。茎の太い部分は、タテ半分に切る。  
 ・豚肉はゆでて、短冊に切る。にんにくは包丁でつぶす。鍋にサラダ油を入れてよく熱したら、にんにくを入れて香りがでるまで炒める。  
 ・豚肉、エン菜の茎、葉の順に炒める。最後に、しょうゆと塩で味を調えて、出来上がり。



雨で秋冬野菜の準備(畑)が遅れています。体力のある方、応援に意欲的な方、お待ちしております。