



立派な栗です。ただし、我が家の栗ではありません。先日、林業研究グループの九州地区の集まりで熊本県菊池に行った折、訪問した龍門ダム近くの会員の栗です。我が家の栗は、今年も台風とイノシシのおかげで収穫0(ほぼ)。私に根性がないのか、こんなことが続いています。上の写真は、林研の集まりで、グループ活動報告を行い、九州地区で1位になった福岡県八女郡黒木林研です。来年3月に全国大会で報告します。



1位九州代表になりました。

彼岸花が終わり、柿の葉も色付き始めました。山里を走っていると、時折、金木犀が薫ってきます。空高く流れる絹雲、その下にフワリ浮かぶウロコ雲、秋が深まってきています。今週の金曜日6日は、仲秋の名月です。美味しい野菜を肴に、一杯！

「環境」と「暮らし」 vol. 200610a

環境を浄化する森と土を考える。

46億年前、地球(太陽系第3惑星)が誕生。40億年前、最初の生命、原核生物が誕生。24億年前、地球に満ちあふれる二酸化炭素(CO2)を固定し、光合成を行い酸素を吐き出すバクテリアが出現。以来20億年かけて、この酸素がオゾン層(生物に有害な紫外線を吸収する)を形成。ここで初めて植物が地上に上陸しました。そして、3億6千万年前、シダ植物が地球最初の森を作りました。・・・ つづく



今週の野菜セット

以下の中から7品目

- 生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬
- のうみ ニラ 無 / ピーマン 無 / 小松菜漬 無 /
- " ゴーヤ 無 / とうがん 無 /
- しげずみ 小松菜 無 / 新米(ユメックシ)3合 減 /
- いしかわ 豆(紫花豆、黒花豆) 減 /



夢つくしの新米・・・台風前に大急ぎで稲刈りをした若松の田んぼの新米です。新米は水分が多いので、水を少なめに炊きましょう。ふくれ方も少ないですよ！ニラ・・・花(白)が終わり、これからが旬です。らっきょうの花(紫)が、もうすぐ咲きます。豆・・・北海道空知郡南幌町、石川農園の豆です。研修に来ていた石川卓也くんの育てた紫花豆と黒花豆です。豆には、小豆類、大豆類、インゲン類、エンドウ類、



石川農園 北海道南幌町

ささげ類があります。花豆はインゲンの仲間です。赤飯は小豆で炊くように思われていますが、実際に使うのは、赤ささげの豆です。小豆では、炊く際に皮が割れるからです。乾燥豆はやわらかく炊く調理が欠かせません。なかなか難しい作業です。ここで、2つのやり方を紹介します。

A - 普通の鍋での基本的な茹で方 -

- 豆をよく洗う
- たっぷりの水で豆を十分にもどす(表皮のシワが伸びた状態)
- (花豆は、洗って約6時間水に浸します)
- 鍋に 豆を戻し水ごと入れ、中火にかけて沸騰させる。水は、豆の倍以上、多めに。



紫花豆

沸騰したら弱火にし、お好みの硬さまで茹でる。途中、水を替えて炊く方法もありますが、色と風味、栄養が損なわれるので、水は替えない方がよいと思います。

B - エッ！ビックリ！水を使わず、豆の薫り高く調理する方法 -

- 豆は洗わない。絶対に！
- 豆をフライパンに入れ、ゆっくり中温で煎る。良い香りがし、皮が少しはじけるくらいまで。節分の豆まきの煎り大豆くらいをイメージして！
- 豆が煎りあがったら、冷まして密封瓶で保存。
- この豆を炊くときには、多めの水で炊きます。柔らかくなるのがはやい。水は替えない。炊きあがったら、煮汁ごと冷ます。保存する。煎り豆を入れて、ごはんを炊くと、簡単に美味しい豆ご飯ができます。



黒花豆

今週の野菜と料理

小松菜

アブラナ科アブラナ属

在来カブの「くたち(茎立ち)」が交配したもの

夏の終わりから翌年の春まで、食卓には無くてもわならない野菜です。小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいる。小松菜は、ほうれん草と栄養価が似ており、比べてみると鉄分はやや少ないものの、カルシウムは5倍で、野菜の中ではトップクラスです。今回は生と漬け物をお届けします。青菜の漬け物でいただく、新米のご飯は格別です。食べ過ぎても大丈夫、身体に良い栄養がたっぷり！



小松菜漬

小松菜と南関アゲのしゃぶしゃぶ

いままで小松菜の料理をいろいろ紹介してきました。なんとと言っても「小松菜の煮浸し」は最高。今回は、この「煮浸し」からヒントを得て、「簡単しゃぶしゃぶ」を考えてみました。今週の金曜日6日、この「しゃぶしゃぶ」で月見(仲秋の名月)はいかがですか。

材料

- 小松菜: 食べたいだけ
- 南関アゲ: 食べたいだけ(無ければ、豚バラスライスか豆腐でも良い!?)
- 昆布: 一枚、酒: 適宜、水: 適宜、しょう油: 適宜
- スダチまたはカボス、ゆず、だいたい(酢の取れるものは何でも良い): 適宜



作り方

小松菜を葉と芯の部分を手でちぎって分けます。芯の部分は葉よりも長めに火を通して食べます。鍋に昆布を敷き、酒と水を1:1の割合で鍋に注ぎ入れます。絶対に料理酒や合成酒は使わず、純米酒を使うこと。味が違います。



里と山の会

のお知らせ

黒米、ヒノヒカリの稲刈り・・・ 10月14日(土)
八児小学校前の田んぼに集合、弁当、水筒持参
9:00から黒米手刈り、ハウスにかけ干し
10:00からヒノヒカリ機械刈り



嘉麻市

彼岸花のじゅうたん