



晩秋

11月7日、立冬の日は寒かった。この日、北海道佐呂間では、想像を絶するような竜巻で9名の方が亡くなっています。その後、各地で竜巻の被害報告。飲酒運転騒動の渦中、「いじめ」で「自殺予告」続発。自殺者続出、子ども大人も。何かが狂って乱舞しているような、恐怖にもた寂しさを感じます。過ぎゆく秋、来る木枯らし吹く冬が、私を一層悲しませているのではない。自らの責任と義務を忘れ、「教育基本法の改定」を叫び、子らの声を聞かず、「こうあるべきだ」と強要する輩のいること。公然と「核論議」を露わにする輩。「美しい国」を掲げるこの国の首相の顔が、かつて「民族の純血」のもとに世界を恐怖に陥れた男の顔に見えるのは私だけだろうか。

そして、この男に迫害され殺されたユダヤの民が、今はパレスチナの民に殺戮を繰り返す。経験とは、活かされないものか。「永劫回帰」。ドイツの哲学者ニーチェは、著書「ツァラトゥストラはこう語った」の中で、「国家はすべての冷酷な怪物のうち、もっとも冷酷なものと思われる。それは冷たい顔で欺く。欺瞞はその口から這い出る。「我が国家は民衆である」と。」と語っている。そうなのだ、混乱の後ろで乱舞しているのは、こいつらなのだと思ふ私の悲しみも、晩秋の冷たい風に舞う紅葉の静かな情景が、一時、癒してくれる気がする。今週は、山形の山へ、寒いだろうな。

「環境」と「暮らし」 vol. 200611b 森の話...

500万年前、気候変動で森を失ったアフリカの草原で、人類が誕生し、世界に広がった。1万年前、農耕が始まり、森林が伐採されはじめ現在までに、それまでの1/3の森が破壊されました。日本で農耕が始まったのは紀元前5世紀頃(2500年前、弥生時代)、朝鮮半島から移り住んだ人々が、北部九州で稲作を始めました。...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 きゅうり無 / ピーマン無 / ほうれんそう 無 / わけぎ 無 / 小松菜漬無 /
" 春菊 無 / ゴーヤ 無 / なす 無 / 芋の茎 無 / パセリ 無 /
しげずみ ブロッコリー 減 /

今回の雨は、一部の畑が水浸しになる(排水が悪いただけ?)ほど降りました。台風13号の時よりも多く降ったようです。本格的な雨で、本当にホッとしています。冬野菜たちも元気に育つと思います。最近の冷え込みで冬を感じつつありますが、夏秋野菜もそろそろ終わりか? ナスは強風で傷がついていますが、まだまだ元気。花盛りで小さな実を沢山着けています。ピーマンはもっと元気。そろそろ片付けて、次の野菜を植えようかとも思いましたが、干ばつにも負けず(一度も水をやっていない)、大地の恵みを頂いて、しっかり育ってきた彼らを最後まで見守りたいと思います。気温の低下とともに、収穫量が減りますが、可能な限りお届けします。お楽しみにしてください。

きゅうり... 気温の低下に一番弱いので、いよいよ終わりかな。少し大きなサイズで届けます。
小松菜漬... 漬け物の美味しい季節。年間を通じて、漬け物は美味しいのですが、やはり、これからが本番。もうすぐ、白菜や大根、キャベツの漬け物も登場します。高菜は、ちょっと遅れています。
わけぎ... 葉に、うすい白っぽい斑点が入っているものがあります。これはアザミウマという害虫のせいです。食べるのに問題はありません。

今週の野菜と料理



ほうれんそう

アカザ科

10月はじめに播種した「ほうれんそう」です。ほうれん草は、地温が24℃を超えると発芽しません。この秋は暑かったので、ほうれん草の登場が遅れました。原産地は西アジア。これもトルコですね。かつて世界の中心はトルコ。だからこの地を原産地とする野菜が多いのでしょうか。



茹でる

ほうれん草はサラダでも食べますが、おしたしなど、茹でる調理が中心です。そこで「茹でる作業」を見直してみたいと思います。茹でて、冷水中で冷ますのが一般的ですが、それでは、大事な栄養が抜けてしまいそうです。そこで、水に浸けない方法をご紹介します。(簡単)!

大きめの鍋に、たっぷりのお湯を沸かします。2沸騰したら、ほうれん草を根本から入れ、素早く葉先まで、お湯に浸します。



20秒茹でる。ポイント

すぐさま上げ、ざるの上で冷まします。

冷ました後は、A: 適当な大きさに切って、絞り、皿に盛りゴマと醤油をかけ... ほうれん草のおしたし



B: グラタン

B: グラタン皿に入れ、チーズと塩こしょうを混ぜたオリーブオイルをかけ、オーブンで3分焼いて



A: おひたし

...ほうれん草のチーズグラタン

その他にも、豆腐で「白和え」など、上手な茹で方を身につければ、料理のパリエーションも広がります。



里と山の会のお知らせ

赤米の稲刈り、かけ干し
11月19日(日) 午前9時から
赤米田んぼ(八見小校門前)
参加費: 無料 弁当持参

里山整備作業も11月末から始めます。(葉山の森公園作り)



カタバミの日向ぼっこ