



一昨日の日曜日、やっと、赤米の脱穀と籾摺り作業をしました。大人、小学生、幼児、総勢40名を越す皆さんの力で、あっという間に作業が終わりました。作業後、赤米のおにぎりなどみんなで料理し、収穫祭をしました。赤米を作り始めて、もう15年(15回作っただけ)になります。途中品種を替えながら工夫していますが、まだまだ満足のいく赤米は出来ていません。来春、またチャレンジです。これまで「里と山を楽しむ会」のメンバーを中心に農園スタッフで作業してきました。この会も10年ほどに

なり、メンバーも随分入れ替わりしました。今回、会の名称変更と参加登録の更新をすることにしました。やることは同じです。

名称は「里山クラブ」。週間ニュースと一緒に「参加登録」票をお届けします。ご希望の方は、申し込んでください。運営などの細かいことは、只今検討中です。連絡事務などのサポーターなども募集しています。楽しい企画も、お寄せ下さい。

「環境」と「暮らし」 vol. 200612a 森の話・・・

「山」が「森」があぶない！コスト至上主義のために、今、さらに山が荒れてきています。コストを下げるために、山に大型機械を入れ、山肌を削り、皆伐(全ての木を伐ること)する。大雨が降ると、木を搬出するために作った作業道から崩壊が始まる。木を伐った後に、本来すべき新たな植林をしない山も増えている。植林する費用がないため。一つの例、1haの山の木を業者に50万円で売却。そこに植林するための費用が160万円。自治体などからの植林補助金が60万円。50万円で木を売って、植林するのに必要な金は、補助金をもらっても100万円は要る。50万円赤字。狂おしい現実です。

野菜の豊作で、キャベツや大根を廃棄するニュースが流れます。もったいない！良いことはありません。これが現実だと、諦めることも、あまりにも悲しい。経済合理性や生産性、コストなど当たり前のように掲げる社会は、本当は無駄の多い社会なのかも知れません。・・・つづく



以下の中から、いろいろな組み合わせ

生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬
 のうみ 大根菜の青漬け 無 / わけぎ 無 / 春菊 無 / セロリ無 / パセリ 無 /
 しげずみ ブロッコリー 減 / キャベツ 減 / 水菜 無 / ほうれんそう 無 /

大根菜の青漬け...最後の間引きの大根菜です。根(大根の部分)がふくらみかけています。1週間ほど漬け込んで、根の部分も、しっかり漬かり、美味しく仕上がっています。そして次の漬け物は！ 来週は、キャベツの漬け物が食べ頃になります。お届けする予定！

今週の野菜と料理

キャベツ

アブラナ科

秋口の乾燥で初期の成育が遅れていましたが、後半の雨と「暖かい秋」のおかげで、キャベツが元気いっぱい育ちました。豊作です。喜ぶべきですが、そう単純では無いようです。収穫もされずに、トラクターで潰され畑に鋤込まれる様子が報道されていますが、あなたはどう思われましたか。皆が皆、捨てているではありませんから、ご安心を！もったいない！もったいない！捨てる場所がないよう、キャベツをまるごと使ってください。青い外葉や芯には、とりわけビタミンCが多く、消化酵素も沢山含まれているようです。



キャベツのホットサラダ

刻んだり、炒めたり、煮込んだりとキャベツは、冬の食卓に欠かせない大事な野菜です。それぞれの家庭でオリジナルな料理があると思います。オールキャベツやザワークラウトなど、いくつか紹介してきました。今回紹介するサラダは、「お手軽！ザワークラウト風サラダ」の簡単版です。いろいろアレンジして、試してみてください。



材料

キャベツ1/4玉、豚バラスライス3枚、サラダ油 大さじ1、オリーブオイル 小さじ1、ニンニク1片、塩こしょう 少々、ブラックペッパー 少々、パセリやディルなどの生ハーブ(あれば)

作り方

キャベツは2cm角に切っておく。芯も、捨てずにスライスしておく。ニンニクは、みじん切りにしておく。豚バラスライスも、細切りにする。フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、ニンニクに少し焦げ目がつくまで、弱火で炒める。色がついてきたら、豚バラ肉を加えて、焦げ目がつくまで、ゆっくり炒める。

途中、塩こしょうでからめに味を付け、最後にオリーブオイルを加える。火を止め、フライパンに切ったキャベツを入れ混ぜる。ブラックペッパー、塩こしょうで仕上げの味付けをする。

注意：手早くしないとキャベツに火が通って、ただの野菜炒めになってしまう。皿に盛り、パセリなどの生ハーブの葉を刻み、添える。ディルが良く合います。暖かいうちにいただく。

この料理のポイントは、フライパンで暖かいドレッシングを作ること。



只今、里山クラブの参加登録 更新中！

「葉山の森」里山整備作業
 12月16日(土)作業スタート
 9時 農園集合 弁当持参

収穫祭では、子どもたちに足踏み式の脱穀機の体験もしてもらいました。ドラムを回すのもコツが要る。お父さんは出来るかな？

