



今年も「葉山の森」里山公園作り作業が始まりました。初回の16日(土)には、屈強な(?)男たち6人で、台風13号で倒された竹や杉、広葉樹の太い枝などの片付けなどから始めました。今回初めてチェーンソーを使うメンバーが2人、少しの講習で、終わり頃にはバリバリの木こりに変身。余分な大きな孟宗竹を、思う方向に伐倒、玉切り、枝払い、片付けと、素晴らしいチェーンソーワークでした。今シーズンの目標は、面積の2/3までの伐開(現在は1/3)、杉林の間伐と間伐材を使った遊歩道作り、炭窯作りの準備などです。春の「森の観察会」には、小さな子供たちも森に入って遊べるスペースを設けたいですね。里山の整備には、何よりも人手が必要です。

森の新鮮な空気の中で、一緒に作業をしましょう。作業日は、第1、3土曜日の月2回です。見学だけでもOK! 子供たちと森の樹や竹で遊ぶのもOKです。手作りの弁当を持参してください。2007年の山仕事始めは、1月6日(土)です。当日は新年の仕事始めですから、山の神に仕事の無事を祈願し、機械は使わず、手ノコ、鎌で作業します。

お昼からは、自分たちで料理し、新年会をします。飲酒運転厳禁! 飲む方は、車で来ないでください。

前回もお知らせしましたが、「里と山の会」の名称変更と参加登録をしています。仮称「里山クラブ」。内容は、赤米作り、里山整備、竹林整備とタケノコ掘り、野菜作りなど。名称も「里山倶楽部」「里山むら」「里山アゴラ」など検討。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. 200612c 森の話...

「山」が「森」があぶない! 前回まで山が荒れる話をしましたが、今回、里山整備を始める前に、山道や森に捨てられたゴミを片付ける作業から始めました。不法投棄されるゴミも、森を破壊している... つづく



今週の野菜セット

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	キャベツの漬け物 無 / わけぎ 無 / 春菊 無
げずみ	ブロッコリー 減 / 白菜 減 / 大根 無 /
〃	ほうれんそう 無 / 小松菜 無 /

キャベツの漬け物...豊作で廃棄されるキャベツの映像が放映されていました。廃棄せずに加工品に使えばという話が出ていましたが、加工用のキャベツの90%以上が輸入品です。消費者が輸入品を望んでいるわけではないでしょう。コストの問題。「安い」ということの裏側に怖い現実があります。そんな「くらし」から変えないと、「豊か」にはなれないのかも。さて、このキャベツの漬け物は10日間ほど漬け込んだ物です。もっと乳酸発酵が進むくらい漬け込んだ方が美味しいと思います。独特の香りが出てきます。これに、ディールとブラックペッパーを混ぜれば「和製サワークラウト」。お楽しみください。

今週の野菜と料理

白菜

アブラナ科

白菜は、日本では意外と新しい野菜です。明治のはじめ、日清戦争に行った兵士が、中国から持ち帰って広まりました。今では改良され、いろんなタイプのもがあります。結球する白菜が、最もポピュラーです。では、どうやって玉になる? 白菜の結球期になると、オーキシンという植物ホルモンはの生成がさかんにあります。オーキシンは、葉の表に光が当たると葉の裏側に移行し、その細胞を大きくするために、葉が立ち上がり、結球するというわけです。冬には無くてはならない野菜です。いろいろな料理にして、味わってください。

白菜の料理

白菜とリンゴのサラダ

白菜の旬は冬。霜に当たると味が増し、生で食べると甘くなります。今回は、そんな甘い白菜と冬の果物リンゴのサラダです。調理も簡単です。ドレッシングを工夫すれば、いろいろな味が楽しめます。ハーブの使い方で味わいが変わります。少しクセのあるキャベツには、ディール・シードが合いますが、クセのない白菜には、フェネル・シードが合います。

* 材料(4人分)

白菜...4枚、りんご...1/2個、干しぶどう...大さじ3

[A:ドレッシング]

サラダ油...大さじ2、酢...大さじ1、

塩...少々、こしょう...少々、ハーブ

* 作り方

白菜は太めせん切りにする。りんごはいちょう切りにする。干しぶどうは水で戻す。

[A]を合わせ、ドレッシングを作る。

白菜、りんご、干しぶどうを合わせ、ドレッシングの2/3を和える。

食べる直前に、残りのドレッシングと和え、美味しく皿に盛る。



只今、里山クラブの参加登録中!
年末年始の野菜セットの予定

12月は第4週26日まで、1月は第1週2日は休み、2週の9日からです

