



2007.05.21 Farm

オニグルミの実

先週から家の前の小川に螢が舞い始めました。暖かい夜には、蛍光が乱舞しています。写真に撮ろうと、デジカメでチャレンジ。難しいですね！なんとか撮ったのが巻末の写真。少しは、蛍の雰囲気が出ていますかね？
同時刻(20時頃)、南天に月と金星がランデブーしていました。(左下) 蛍と星と暖かい風、もうすぐ田植えです。畑では、春の豆たちがそろそろ終わり、トマトやナス、キュウリなどの



月

金星

夏野菜が、気温の上昇とともに元気いっぱい伸び、花を着けはじめました。キュウリの収穫ももうすぐ。ズッキーニはその次。梅雨前には、梅の収穫を終え。ラッキョウの収穫と来年に向けての定植をしつつ、梅雨空の下、赤米の田植えです。温暖化などあるけれど、季節は順当に巡っています。
順当でないのは、人間社会！
とんでもない出来事や政治ばかり。
畑のオニグルミが、
元気に笑っています…

「暮らし」を楽しむ vol. 200705c

「農」と「食」そして「暮らし」を結び
今回は、内山節さんの本を紹介し
書名:『「里」という思想』 新潮選書
2005年9月 新潮社刊 ¥1100
里という価値観…つづく



今週の野菜セット クール便

生産者 野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬
下から5品目の組み合わせです
のうみ 赤玉ねぎ 無 / 小松菜漬 無 /
" 梅干 無 / スナップエンドウ 無 / 他
しげずみ ほうれんそう 無 / トマト 無 /
ふかまち そら豆 無 /



梅干…前回お届けしなかった皆さんに入れてあります。梅園の下草刈りも終わり、来週後半から梅の収穫が始まります。紫蘇も大きくなっています。今年は、私一人で(もちろん母の指導を受けながら)

梅干しつくりをします。
一昨年のシソ漬けにしたシソが沢山あります。ご希望の方はご連絡下さい。差し上げます。次回、野菜セットと一緒に届けます。



今週の野菜と料理

赤玉ねぎ ユリ科

今年の玉ねぎは豊作です。サラダ玉ねぎ、極早生、早生はすでに収穫が終わり、皆さんにお届けしました。これからは晩生と赤玉ねぎです。晩生の玉ねぎよりも少し早く、赤玉が穫れ始めました。赤玉ねぎは、普通の玉ねぎよりも甘みが強く、水分も多く、サラダなど生食に向いていますが、加熱調理すると、さらに甘みが増すようです。赤玉ねぎの赤い色は、アントシアニンです。玉ねぎの臭いは、硫化アリル。これも身体に良い物質です。佐賀の友人が20年も前から、毎日生の玉ねぎを1個食べる「玉ねぎ健康法」というのをやっていた。当時は、辛い玉ねぎが主流で、水にもさらさず生で食べるが大変そうでした。最近のサラ玉や赤玉ならば、生で1個くらいは食べることが出来そうです。

ところで、私たちが食べている玉ねぎは、葉、茎それとも根でしょうか？食べているのは葉です。葉の下の部分がふくらみ重なり合って玉になったのが玉ねぎです。(鱗葉)

料理 スライスし、生でサラダというのが一般的です。彩りも良いし、美味しいですね！
加熱調理にもチャレンジ。以前紹介した「月下美人」という簡単玉ねぎ料理を赤玉ねぎでしてみました。(右) 切れ目を入れ、レンジで5分加熱しただけです。とても甘い一品です。



そこで、茹でた素麺と炒り卵とこの加熱赤玉ねぎを和えて、和風パスタにしてみました。味は梅酢で調えました。酢と赤玉ねぎの相性は良いですね。パセリをちらして出来上がり。梅酢の代わりに酢醤油OK！(左)



里山クラブ info

6月9日(土) 赤米、黒米の田植え
今年は、若松の田んぼです。



螢です！

家の前の小川