



2007年 6月 第2週

週間ニュース

vol.154 2007.06.12 tue



〒807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺3-16-8
tel 093-612-2647 fax 093-612-2653
http://nomi-farm.com mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp



赤米の田植えが終わりました。今年は、豊前の田植え用古農具で、きれいに植えることが出来ました。でも雨が降らずに、ちょっと苦労しています。梅の収穫もすっかり終わり、梅漬の作業が進行中です。今年は私が、昔ながらの塩分18%の梅干し作りに挑戦しています。

ところで、私にも「消された年金」が！？あなたは大丈夫？

「くらし」を楽しむ vol. 200706b

「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ

「公的年金」って何だろう？もっと目に見える、お隣さんような処に安心、無事があるのを忘れてないかな・・・ つづく



クール便

生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下から6品目の組み合わせです
のうみ	ズッキーニ 無 / きゅうり 無 / 玉ねぎセット 無 /
"	梅酢ドレッシング 無 / 切干し大根 無 / 他
しげずみ	小松菜 無 / トマト 減 / きゅうり 無 /

梅酢ドレッシング・・・青梅をうすくち醤油に漬けました。

梅酢が出て、それだけで美味しいドレッシングになります。

切干し大根・・・3月に収穫し、切り干しに加工しました。

上の加工品（梅酢か切干し大根）のどちらかが入っています。

玉ねぎセット・・・白玉ねぎと赤玉ねぎをセットで入れています。

袋から出し、常温で風通しの良いところで保存してください。

赤玉は甘みが強いですから、生の他、煮込みなどにもどうぞ！



今週の野菜と料理

ズッキーニ

ウリ科 : カボチャ属 : ヘボ類

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。中南米が原産ですが、高温や雨には弱いようです。ヨーロッパの方が、栽培は盛んなようです。フランスやイタリア料理に、よく登場する野菜ですが、日本でもお馴染みに！

フランスのマルセイユで食べた巨大なズッキーニのラタトゥユが忘れられません。

料理 ラタトゥユ

ズッキーニといえば、ラタトゥユが定番！？
材料をザクザク切って、コンソメと塩で煮込む家庭料理の王道です！

材料

ズッキーニ1本、きゅうり1本、トマト2個、なす1本、玉ねぎ 1個
とりもも肉 1枚、ニンニク1かけ、オリーブオイル 大さじ2、
<調味料> 水 1合、コンソメ1個、塩 小さじ1、こしょう 少々

作り方

玉ねぎ、トマトは、縦6つに切る。
ズッキーニ、なす、きゅうりは、2cmの厚さに輪切りにする。

とりもも肉は1cmのスライスしておく。

鍋にオリーブ油を入れ、熱して玉ねぎとトマトをよく炒め、包丁で潰したニンニクととり肉を加えてさらに炒め、香りが立って炒める。

鍋にオリーブ油を足し、他の野菜も入れ、調味料を加えて沸騰させる。
ふたをして火を弱め30分蒸し煮にする。
冷まして味をなじませ、器に盛って出来上がり。



生でサラダにしたり、天ぷらやグリル料理などにも合います。
クセがないので、いろいろな食材との組み合わせもOK！



6月16日(土)

葉山の森作業

作業内容: 下草刈り

9時農園集合 弁当持参

森の観察会もします。