



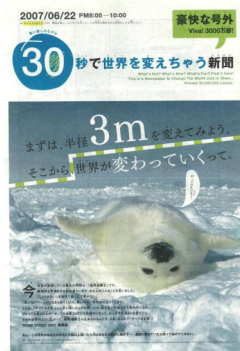
2007年 6月 第3週

週間ニュース

vol.155 2007.06.19 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



梅雨入りして良かった。やっとやっとの雨です。北九州では、願ったほどの雨は降りませんでしたが、恵みの潤いになりました。雨の前に、玉ねぎの収穫をすべて終え、保存のために皮を剥き、束ねて吊しました。雨の合間に、来年度のラッキョウの定植も終わりました。忘れていた大根の種子の収穫も、雨が思い出させてくれました。恵みの雨の恩恵以上に、季節の節目のおかげで片づく事の多さに感謝しています。今、赤紫蘇漬け(梅干し用)の最中、これも梅雨時期が一番色がよく出ます。乾いてしまっていた紫陽花も、日毎、鮮やかになっています。雨に感謝！

今回、地球温暖化を考  
える新聞(左の写真)を  
野菜セットに入れて

います。読んで下さい。

「暮らし」を楽しむ vol. 200706c

「農」と「食」そして「暮らし」を結ぶ

6月22日は夏至です。上の新聞にも紹介されていますが、ここ数年、世界中に「キャンドルナイト」という取り組みが広がっています。夏至の夜、電気を消して、ろうそくを灯し、二人で家族で、スローな時間をすごしてみませんか・・・ つづく



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	きゅうり 無 / 玉ねぎセット 無 / ズッキーニ 無 / ピーマン 無 / なす 無 /	
〃	梅酢ドレッシング 無 / 切干し大根 無 / きゅうりのからし漬 無 / 他	
しげずみ	トマト 減 /	

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。

きゅうりのからし漬・・・

上の加工品の1つが入っています。

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。



### 今週の野菜と料理

トマト ナス科



トマトは、アンデス生まれ、世界の野菜のトップスターです。日本でも沢山食べられていますが、世界中の国から見ると消費量は少ないようです。トマトとオリーブオイルを沢山使う南イタリアでは、肉を沢山食べる北イタリアよりもガンが少ないそうです。旬は夏。この時期に我が家では、一年分のトマトピューレを作ります。

#### 旬のトマトの料理

サルサソース 夏の常備菜はこれ！

サルサソースがあれば、パンやパスタ、トーストなどにすぐ使えます。多めに作って冷蔵庫に常備しておく便利です。

#### 材 料

完熟トマト 2個、玉ねぎ 半個、ピーマン 1個、塩 小さじ3分の1、レモン汁 大さじ1、タバスコ 適量

#### 作り方

(1) 野菜を切る

トマトは皮ごと1cm程の角切りにする。玉ねぎとピーマンはみじん切りに。トマトの種は除かない。

(2) 混ぜる～寝かせる

ボウルに (1)の野菜と塩、レモン汁、タバスコを入れて混ぜ合わせる。すぐに使うこともできるが、冷蔵庫で2～3時間程寝かせると味がなじむ。

#### <ポイント>

- 塩は少なめに入れ、寝かせた後に味を確認し、足りなければ加えるようにしてください。
- タバスコで辛さの調節を行ってください。
- 冷蔵庫で数日間保存できます。

ズッキーニやきゅうりなどを入れてもOK



### 里山クラブ info

6月16日(土)の葉山の森作業は、雨のため中止にしました。次の下草刈りの計画は、梅雨明け後の7月7日(土、七夕)です。これからしばらくの間は、梅雨の合間に、ラッキョウの収穫が続きます。作業に来ませんか。ラッキョウの漬け方も教えます。右の花は、サフランモドキ(有毒)。彼岸花の仲間、この時期の花です。



<加工品について> 野菜セットに、毎回、加工品を入れるようにしています。

時として野菜が余ったり、そのままでは保存がきかなかったりします。そのため我が家では、漬け物や梅干しなどいろいろな加工品を作ることで、無駄なく野菜を活かす工夫をしています。野菜作りと加工品は一体です。今年も粕漬や梅干し、ラッキョウ、柚こしょうなどの定番の仕込みをしています。新たにバジルペーストやマトピューレなどもチャレンジ中。皆さまにお届けできるのを楽しみにしています。 乞うご期待！