



2007年 6月 第4週

週間ニュース

vol.156 2007.06.26 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



6月22日の夏至の夜、電灯を消し、ローソクを灯し、過ごしました。  
たった2時間ですが、やってみるものです。  
そこから始まる地球に優しいスローな時間、キャンドルナイト！

「くらし」を楽しむ vol. 200706d

「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ

先週の土曜日、農作業を手伝っていただきました。  
この春から何度か来られている方です。草取りと、粕漬け用きゅうりの漬け替えや塩漬け作業そしてトマトピューレ作りをしました。  
昼食は、作り置きのパジルペーストでパスタ。楽しい時間。  
思いました。生産のための作業ではなく、「くらし」のための共同作業だから楽しい！大事なことです… 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 / ビーマン 無 / つるむらさき 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 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。麺にも！  
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・・・スライスきゅうりを一晩軽く塩漬けし、  
酢とカラシで味を調えました。おとなの味かな？！

上の加工品の1つが入っています。

(7月は、トマトピューレのを入れる予定)

ビーマンやツルムラサキなどの夏野菜が穫れ始めました。  
まだまだ量が少ないのですが、いろいろな組み合わせで入れています。  
7月には、カボチャやジャガイモをお届けできます。

<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。粕漬けや梅干し、ラッキョウ、干し筍、切干し大根、袖こしょう、など多品目です。他にも冷凍保存チャレンジ中。加工品は「くらし」を豊かに楽しむ工夫だ！  
ただ今、パジルペーストとトマトピューレを加工中。  
近いうちに皆さまにお届けできるのを楽しみにしています！

## 今週の野菜と料理

## トマト 2 ナス科

今週もトマトです。この時期は、トマトの旬のハシリ、フレッシュなトマトが美味しくてたまりません。  
この時期、チャック果(筋や縦に穴の空いた状態)や癒着果(2個が癒着)、肥大果(通常より大きく変形した)などの変形したトマトも沢山出来ます。むしろ、粒揃いのきれいなトマトばかり出来る方が怖いかな。変形したトマトも味は同じ。今回は、このトマトを入れています。生で食べても美味しいのですが、ピューレなどにも挑戦してください。  
そのため沢山入れています。



### トマトピューレ

この時期に、一年間使うトマトピューレを作ります。  
わが家では、沢山出来たピューレを見ていると幸せな気分になり、いろいろな料理のイメージが湧いてきます。

今回はピューレを作ってみましょう。これがあると便利！

材料 トマトだけ

#### 作り方

- (1) トマトのヘタ(緑のガクの部分)をとる。  
皮は剥かない。種も抜かない。皮の部分にリコピンが多く含まれている。種の部分のゼリーから美味しいダシが出る。
- (2) トマトを1/4の大きさに切り、ミキサーに入れ、細かく潰す。
- (3) 潰したトマトを鍋に入れ、量が1/2になるまで煮込む。  
アク取りはしない。沸騰すると泡立ってくるが、火を弱め、ていねいに混ぜてやる。しばらくすると落ち着いてくる。この泡は皮や種のゼリーです。取らなくても、出来上がりにはきれいに混ざる。

出来上がったら、冷まして適当な容器に詰め、  
冷蔵庫で保存、1週間は保ちます。

長期保存するなら、瓶詰めなど密封できる容器に入れ、  
さらに煮沸(80 以上)で殺菌する必要があります。

#### ピューレの素敵な活躍

##### トマトジュース

ピューレ2/3、水1/3に、好みで塩とタバスコ

今までに飲んだことのない美味しいトマトジュースの完成！

ビールに混ぜてレッドアイ

##### パスタorトースト

そのままパスタに混ぜてイタリアン。パンに塗り、焼いてピザトースト

##### 焼き物

同じように軽く焼いた鱈や鯛に塗り、ハーブと塩を降り、焼いても美味しい。肉にも！



7月7日(土)葉山の森作業 / 下草刈り(雨天中止)  
but ラッキョウ掘り、塩漬け作業、漬け込みもあります。