



2007年 7月 第2週

週間ニュース

vol.158 2007.07.10 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



降り始めた雨が止まずに、各地に被害を及ぼしています。幸い、農園には、大きな物的被害はありませんが、野菜たちが水浸し、カボチャ類の腐れが始まるなど、そろそろ限界かな。そんな中でも、ナスやピーマンなどのナス科の野菜は水に強く、水に浸かりながらグングン成長しています。それに比べて、キュウリなどのウリ科の野菜は水に弱く、2時間も浸かるとヘタッてしまいます。梅雨明け後の、強い日差しが心配です。

雨が降らないと嘆き、雨が降りすぎると憂い、ヒトの感覚はいつも揺れ動いています。でも、人間は、自然に対して、喜びや驚き、時として恐れや憂いを感じるものの、決して怒りは感じません。大きな自然災害を受けようとも、自らが自然と共にあることを自覚しているからこそ、嘆きや恐れの中から再び立ち上がろうとするのだと思います。

年金をはじめとする政治問題、そこに自分たちが生かされる場がないことを暗黙に了解しているから、怒りしか覚えないのかも知れません。変わって欲しいけれど……

「くらし」を楽しむ vol. 200707b 「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ
雨のために、里山クラブの「葉山の森」下草刈り作業を、2回続けて中止にしました。梅雨時期の「くらし」の楽しみ方を考えてみましょう。
輝く葉先のしずく。雨だれの調べ！晴耕雨読？…… つづく



8月第2週(8/14)は休みます。
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
のうみ	ピーマン 無 / なす 無 / きゅうり 無 / つるむらさき 無 / トマト 無 / オクラ 無 / ミニトマト 無 / トマトピューレ 無 /
しげずみ	かぼちゃ 無 / トマト 無 /

今月の加工品は、トマトピューレです。2週のみの方に入れてあります。トマトピューレ……完熟したトマトだけを潰して、皮も種も抜かず、半量になるまで鍋で煮詰めて作りました。出来上がりのピューレを袋に詰め、80℃で30分間煮沸消毒し、保存性を高めました。

冷蔵庫で保存。早めにお使いください。
なす……今年の「小五郎」ナスは、とても柔らかく美味しい！みそ汁、揚げ物に。
かぼちゃ……「栗えびす」カボチャです。

今週の野菜と料理

ピーマン ナス科 bell pepper

ピーマンは、夏の野菜です。もともと熱帯のアメリカ大陸が原産。気温が高くなると、どんどん生育します。熱帯アメリカ原産のトウガラシがヨーロッパを経て日本へ渡来したのは16世紀のころ。トウガラシから辛みを抑え、改良されたピーマンが日本へ来たのは明治時代になってからです。キムチなどで有名な韓国のトウガラシは、日本から伝わ

ったものです。土壌の関係で、日本の物より甘いようです。ピーマンには、同じナス科のトマトやナスにくらべてビタミンCが多く含まれています。カロテンもたっぷり。ピーマン100グラム中のビタミンC含有量は約80mg。中ぐらいの大きさのピーマン4個で1日の所要量をとることができます。

ピーマンの料理と言えば、青椒牛肉絲(チンジャオロースー)が代表的ですが、梅雨時期の弱った身体に、野菜のビタミンとミネラルを補給できるメニューを考えてみました。

ピーマンのベジタブル詰め

<材料>

ピーマン、トマト、なす、きゅうりなど野菜は何でも良い。卵(つなぎ)と塩(卵アレルギーの方は、つなぎに片栗粉がよいと思います)

<作り方> ピーマンの肉詰めの要領で、野菜をメインに！

- 1、ピーマンは、半割りし種を除く。他の野菜は5mm角に切る。
- 2、ピーマンを茹でる。塩を入れた沸騰した湯に30秒。素早く取り上げ、ザルで冷ます！
- 3、他の野菜を、フライパンにオリーブオイルを入れ炒める。火が通ったら、溶き卵を入れる。
- 4、具が半熟状態の時に、スプーンでピーマンに具を詰める。



詰めた状態



そのまま、他の野菜と盛り合わせ！



チーズを載せオーブンで焼きました。



goo!具

他に、野菜のマリネをこのピーマンに盛りつけるのも美味しい！

野菜のマリネ

【材料】

きゅうり1本、ズッキーニ1本、セロリ1本、ピーマン1個、レモン汁、赤唐辛子2本、にんにく1片、オリーブ油1/2カップ、月桂樹の葉っぱ2枚、塩・こしょう・白ワイン・コリアンダーなど小さじ1/2

【作り方】

オリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、唐辛子、月桂樹の葉っぱ、塩、こしょう、白ワインを入れ煮立てる。

ボールに6つ割して5cm長さに切ったきゅうり、ズッキーニ、5cm長さ、1cm幅の棒状に切ったセロリ、1cm幅に切ったピーマンを入れ、の熱い汁をかけ、コリアンダーをかけ、さめてからレモン汁を入れ、余熱をとり、冷蔵庫で1時間おく。



7月21日(土) 畑の作業

午前中下草刈り(雨天中止)

午後らっきょう漬け or 梅干し講習

9時農園集合。弁当持参、参加費500円(らっきょう持ち帰り分)