



2007年 7月 第3週

週間ニュース

vol.159 2007.07.17 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



7月'最強'台風4号は、各地に被害を残し、ゆっくりと去っていきました。農園では、施設への被害は無かったものの、野菜にはかなりの被害を受けました。ナス、トマト、ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、カボチャ、ゴーヤ、トウガラシ、里芋、バジルなど、回復するのに2~3週間かかりそうです。

どうして7月にこんな台風が? 温暖化? 始まっている選挙よりも、こちらの方が気になります。自然の姿に吐息を吐いている間にも、野菜たちは遅く回復していきます。風に弱いナスも、吹き飛ばされ痛んだ葉や枝を整えてやると、1週間で新しい芽や葉が出てきて、2週間目には花が咲きます。そして3週間後には大きな実になります。私たちに出来ることは、ほんの少しの手助けと、余計なことをせず、じっと育つのを見つめていることです。そして、環境を破壊しないように、今できることを努力することです。私たちは「自然の恵み」を頂いて生きているのです。忘れずに...

**来週の野菜セットは休みます。**

(台風で野菜に被害が出たためです。)

「くらし」を楽しむ vol. 200707c

「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ  
梅雨時期の「くらし」の楽しみ方2。  
忙しくて普段出来ないことをすること。  
それが何であるか考えること。  
結論、ポーッと時を過ごす... つづく



8月第2週は  
盆休みです。  
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
のうみ	かぼちゃ 無 / ピーマン 無 / なす 無 / つるむらさき 無 / ねぎ 無 / 芋の茎 無 / きゅうり 無 / ミニトマト 無 / トマト 無 / トマトピューレ 無 /
しげずみ	かぼちゃ 無 /

今月の加工品は、トマトピューレです。  
3週のみの方に入れてあります。

トマトピューレ... 完熟トマトを煮詰めて、ピューレにしました。  
冷蔵庫で保存。早めにお使いください。

ねぎ... 我が家に昔から伝わる「年中ねぎ」です。根切りです。

なす... 今回のナスは、台風の強風で傷がついています。

早めにお使いください。傷んだナスで「からし漬け」を仕込み中!

つるむらさき... 「土臭さ」が気になる方は、サッと茹で(20秒程、1分以上茹でると逆効果です)、好みのドレッシングや醤油で食べてください。油との相性が良いので、生のまま炒め物や天ぷらにすると美味しいですよ。つるむらさきの独特のクセも気になりません。



**今週の野菜と料理**

**かぼちゃ**

ウリ科カボチャ属 *pumpkin & squash*

『「カボチャ」という呼び名は、「カンボジア」が訛ってできた』という話は、あまりにも有名です。but、原産地はカンボジアではありません。原産地は、アメリカ大陸、メキシコあたりです。4月頃、鹿児島・宮崎の早生物が出て、9月の北海道まで全国で作られています。いつでもスーパーに並んでいますが、注意してみると国産のもの以外に、ニュージーランドやマダガスカル、トンガ(アフリカ)などのカボチャもあります。消費量の5割が輸入物です。

旬は、夏から秋、これからです。

カボチャは緑黄色野菜の代表! カロテンやビタミンCなどはもちろん、タンパク質や脂肪にも富み、カロリーの高いカボチャは、栄養たっぷりの果菜です。種にも良質の脂肪が含まれています。サツマイモと同様に、デンプンを糖に変える酵素を含んでおり、貯蔵によって、また低温でゆっくり加熱することで甘味を増します。

旬は夏でも、冬至にカボチャを食べられる訳です。

**カボチャの料理と言えば、何が浮かびますか?**

「パンブキンスープ」... あなたは若い!  
「かぼちゃの煮付け」... 美味しい食べ方をご存知ですね! ところで、カボチャ1個をどのくらいで使い切ってしまうですか。我が家では、切って天ぷらにし、味噌汁の具に、いつまでも切り身が冷蔵庫にあります。どこも同じでしょうか。それなのに、先週も入って、今週も!? 保存方法を考えてみましょう。

**カボチャの冷凍保存**

< 作業 >

- 1、生のままよりも電子レンジで丸ごと約5分間加熱後、切るのが楽に切れます。ヘタの脇に包丁を立て、体重をかけ包丁の柄を垂直に降ろすように切る。2cm角に切りそろえる。
- 2、大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、多めの一つまみの塩を入れ、沸騰してからカボチャを茹でる。クシが通る柔らかさになったら取り上げ、ザルで冷やし、余分な水分をとばす。
- 3、カボチャが冷めたら、袋が容器に詰めて冷凍する。煮物に使うなら、そのまま。スープなどに使うなら、潰して薄くのばし冷凍すると解凍しやすい。

冷凍なら冬まで保存できます。沢山穫れる時期に、上手に保存する技を身につけましょう!

蛇足: 果皮がオレンジ色のものを *pumpkin*(パンプキン)。それ以外を *squash*(スクワッシュ)というらしい! ?



7月21日(土) 畑の作業

午前中草刈り、収穫(雨天中止) 午後らっきょう漬講習

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)