



2007年 8月 第1週
 週間ニュース
 vol.160 2007.08.07 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



8月になり、またまた台風(5号)がやってきました。今回は、近くを通ったわりに風も弱く、ほとんど被害はありませんでした。台風直後の4、5日大分の友人に用事があり、訪ねました。大分では家屋への浸水、道路、崖、田んぼの崩落など各地で被害があったようです。竹細工をしている友人の稲穂の出始めた田んぼも崖崩れで潰れていました。

南の海には、台風6号が発生したようです。今回は中国大陸に向かっていよう。地球規模で、気候が大荒れの様子です。

温暖化をもたらす環境破壊も、また先の選挙にも現れた社会の疲弊も、放置できないところまで来ているようです。

6日は広島の前爆の日でした。9日は長崎です。原爆投下を肯定するような意見が米国だけでなく国内でも出始めているのが許せません。歴史の教訓、よく聞く言葉です。この教訓を生かすのは、国家や政治ではありません。私たち一人一人の自覚と行動こそが源です。私たちが今できることを、一つずつ積み重ねていくこと。平和も環境も。「雨にも負けて、風にも負けて・・・」それでも真摯な人間であることが大事なのだと思います。



ラキョウ漬けが終わり、梅雨明け後の夏の陽で塩漬けの梅もきれいに干し上がり、梅漬けの作業も終わりました。今年の梅は、美味しく仕上がっているようです。赤紫蘇も美しい色を出しています。晩秋頃には頂くことが出来そうです。でも1年以上熟成させた方がもっと美味しい!



「くらし」を楽しむ vol. 200708a 「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ
 真夏の「くらし」。日々暑いのですが、野山には萩やススキの穂が咲き始めています。狐のカミソリの花も終わり頃です。田んぼでは、盆を前後に稲の花が咲き始めます。入道雲の遙か上には秋の雲(絹雲など)が見え始めます。自然をゆっくり眺めること。忘れていませんか。そして、そこから「くらし」の節目や次の季節の準備を感じる・・・ つづく



8月第2週(8/14)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5品目の組み合わせ
のうみ	かぼちゃ 無 / ビーマン 無 / オクラ 無 / 青ナス 無 / ゴーヤ 無 / つるむらさき 無 / 水前寺菜 無 / 芋の茎 無 / ミニトマト 無 / なすからし漬け 無 / 高菜古漬け 無 /

今月の加工品は、「なすからし漬け」と「高菜古漬け」です。

なすからし漬け・・・塩漬けしたナスを、からしと味噌、砂糖でつけ込みました。
 高菜古漬け・・・自家製のクチナシとトウガラシ、沖縄の塩で漬け込んで4ヶ月熟成させました。
 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。油との相性があるので、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

モロヘイヤ

エジプト、クレオパトラが愛した野菜として有名?です。葉物が少なくなる夏に貴重な野菜です。他に夏に強い野菜に、ツルムラサキやエンツァイなどがありますが、どれも個性が強い野菜です。そんな中であって、モロヘイヤはなじみの野菜になっています。今年は種まきが遅れて、これからやっと収穫できるようになりました。夏に不足するビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。生の葉を口の中でしばらく噛んでいるとネバリがでます。このネバリがモロヘイヤの命です。お浸しやスープにしてみてください。汁物の具にも goo!

モロヘイヤのスープの基本

モロヘイヤのソース作り

- ・右の写真のように葉と茎を分けます。(堅い茎は捨てる)
- ・鍋に多めのお湯を沸かす。一つまみの塩を入れる。
- ・モロヘイヤを味噌こしなどのザルに入れ、沸騰したお湯に、30秒漬ける(箸で混ぜながら)。
- ・取り上げたモロヘイヤを、熱いままミキサーに入れ、ゆで汁を1/2~1/3カップ加え、細かく潰す。ネバリが出てくる。
- ・別の容器に取り出し、冷ます。

以上が下ごしらえの基本(ポイント:すばやく調理すること)出来上がったソースからいろんな料理を作ります。

薄い塩味をつけ、さっぱり!スープ
 濃い味付けにし、焼いた鶏肉や魚のソースにパンに、このソースとバターを塗って、モロヘイヤトースト
 ヨーグルトと混ぜて、不思議な食感のモロヘイヤヨーグルト
 他にも、いろいろ試してみてください。



8月11日(土)竹灯作り
 午前中 竹のランタン作り
 9時農園集合。参加費500円

お盆の墓参りのための竹の花筒作りと併せて、竹のランタンを作ります。美しい竹のランタンの灯で、お盆を迎えませんか。

