



2007年 8月 第3週
 週間ニュース
 vol.161 2007.08.21 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



暑い毎日が続きます。農作業も早朝から10時すぎまでで終わり。畑から戻ると、シャワーで汗を流し、仕事着の洗濯を終えると、冷えたビールではなく、冷えたお茶で喉を潤します。ビールを飲む元気は夕方までお預け。扇風機の前にパツパツ。最近、気力の萎えつつある自分を感じます。私と違って、この夏、元気いっぱいの人を紹介します。Mr.Charlie、広島で知り合ったイギリス生まれの地球人です。



「キューちゃん」という折り紙の鶴をもって、憲法9条の大事さを世界に訴えています。この夏も広島、長崎を巡って来ました。彼からのメールに、「9条は知っているが、平和のために何もしない日本人が多すぎる」と。そうなんだな、行動することの大事さを忘れちゃいけない。

立秋も過ぎ、ニラの花も咲き始め、もう少しすると涼しい本当の秋が来る。すると私もチャーリーのように、気力あふれるかも!? <http://www.ex1st.com> を見てね!



「くらし」を楽しむ vol. 200708c

Mr.Charlie

「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ

真夏の「くらし」。夏の野菜をたくさん食べて、たっぷりの睡眠。そして、強烈な熱気に身体を曝さないこと。身体を慈愛するゆとりをもつこと。… 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
のうみ	なす 無 / ビーマン 無 / パプリカ 無 / 青ナス 無 / オクラ 無 / つるむらさき 無 / 芋の茎 無 / ゴーヤ 無 / 年中ねぎ 無 / なすからし漬 無 / きゅうりのからし漬 無 /

今月の加工品は、「なすからし漬」or「きゅうりのからし漬」です。

なすからし漬…塩漬けたナスを、カラシと味噌、砂糖でつけ込み、低温で熟成させました。

きゅうりのからし漬…塩と甘酢、からしでつけ込みました。

年中ねぎ…晴天続きで水不足、そのため少し堅くなっています。

刻んで薬味に、茹でるなど、昔からのネギをお楽しみください。

つるむらさき…日照りのため、少し元気がなくなってきました。

一雨来ると元気が戻ってきます。10月頃まで楽しめます。

モロヘイヤ…こちらは雨が降らなくても元気。朝露だけでも、ガンガン育っています。さすがエジプトの野菜です。

芋の茎…これから秋にかけて旺盛に生育します。

皮を剥かずに調理できます。茹でてドレッシングで、揚げ物にいろいろお楽しみ下さい。ミネラルたっぷりの野菜です。

ゴーヤ…今年はゴーヤが不作(我が家だけ?)

生育期の天候に左右されます。



今週の野菜と料理

なす

ナス科

今年のナスは、右の4種類です。

今回皆さんにお届けしているのは、「小五郎」という品種の小ナスです。柔らかくて美味しいナスです。ナスは、90%以上が水分です。大変水を好む野菜です。最近の晴天続きの天気は、ナスに合っていません。一方で、ナスは高温を好む野菜です。水があっても、気温が低いとなかなか大きくなりません。高温で水分

の多い梅雨時期から梅雨明け頃が最も生育旺盛な時期です。ところが、今年は、7月の台風4号にやられて、やっと今ごろ最盛期に入っています。次々と発生する台風が気になって仕方がありません。ナスは、風に弱いのです。「ナスの花は、100に1つ、1000に1つのムダがない」と言われますが、実は気候に敏感で、「10に7」位しか結実しません。水分が多すぎると花にカビが生え、高温だと花が枯れてしまう。その上、虫に喰われる。

大変なのです。そうやって生き残った花が、立派な実になるのに3週間(標準)かかります。その間にも……

中央のナスの写真、ヘタの下の白い部分は何でしょう?ナスの皮の紫色はポリフェノールです。日光に当たることで色素が形成されます。早朝にナスを収穫すると、この白い部分が目立ちます。この白は、一晩にナスが生長した量です。栄養状態の良いナスの花は、雌しべが雄しべよりも長く伸びています。栄養状態が悪いと、雌しべは雄しべの下に隠れてしまいます。ナス栽培に必修の知識です。



ナスの料理は紹介するまでもなく、夏から秋の食卓の定番です。漬け物、煮物、揚げ物、焼き物、酢の物どれも美味しく頂ける料理です。どうして子ども

よりも大人の方が、ナスを好むのでしょうか!?ナスの料理で一番大事なものは、ナスの紫色を、どう鮮やかに保つかです。腕の差が出ます。

そこで秘中の秘を1つ(チョッとだけ)…… **紫鮮やかなナスの味噌汁**

- ・半月に斜め切りしたナスを水に浸け、アクをとる。(浮きナスを防ぐため)
- ・ダシをとった煮汁(沸騰した)に入れ、蓋をし、手で押さえ圧力をかけ、1分沸騰させる(ポイント)。味噌で味を調べて出来上がり。(具はナスだけ) チャレンジ!

里山クラブ
info

9月8日(土) 赤米の花見
9時現地(重住農園)集合 午前中

