



2007年 8月 第4週

週間ニュース

vol.162 2007.08.28 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



少し涼しくなりました。見上げれば、うろこ雲が
高い空に見えます。高度5000m以上にできる秋特有
の巻積雲です。視線を下げれば、野山にマメハギの花
やススキの穂を見ることが出来ます。朝夕の涼しさは、暑
すぎる夏を過ごしてきた身体と精神を癒してくれます。季節
を表すのに「生物季節」というのがあります。花や鳥、虫で
季節を感じさせます。桜前線や紅葉前線が代表的なものです。春は南から、秋は北から
やってきます。秋の代表的な指標は、「マメハギの開花」と「ススキの出穂」です。ところが、
最近、マメハギの開花に異常が起っています。平均開花日より3ヶ月も早く咲き始めて
いる状況が各地で報告されています。私も6月始めにマメハギの花を見ました。気候が変化し
ている兆しでしょうか。政治の世界では、民意から遠く離れた「安倍改造内閣」、滅びの兆し。
民を癒す政治を待つばかり。せめて今夜の皆既月食が観られることを望むばかりです。

「暮らし」を楽しむ vol. 200708d

「農」と「食」そして「暮らし」を結ぶ

処暑(23日)も過ぎ、昨日(27日)は旧盆。夏の終わりの気配も感じ始め、秋もすぐそこ。
「秋の暮らし」。稔りの秋、秋を他の言葉で表せば、「恵み」。たくさんの自然の恵みを頂く秋。
大きな自然の中で、生かされている自分たちを感じる季節。「秋の暮らし」は、楽しいことが沢山
ありそうです・・・ つづく



きつねのかみそり



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	なす 無 / ビーマン 無 / パプリカ 無 / 青ナス 無 / オクラ 無 / 芋の茎 無 / ゴーヤ 無 / 水前寺菜 無 / 干したけのこ 無 /

今回の加工品は、「干したけのこ」です。

干したけのこ・・・4月、朝掘りたての孟宗竹の筍を刻み、
塩漬け熟成後、初夏の陽光で天日干しました。
水前寺菜・・・沖縄ではハンダマ、金沢では金時草、キク科の
電灯野菜です。さっと茹でてお召し上がり下さい。
モロヘイヤ・・・朝露だけでも、ゲンゲン育っています。これから
黄色い花をつけ始めます。健康野菜ですが、実には毒が
あります。実を取り除いて調理してください。
<最近ハマっている料理> モロヘイヤのたたき
葉と柔らかい茎、葉柄をサッと(20秒)茹で、熱いままマナ板に載せ、
包丁でたたきます。皿に盛り、ゴマと醤油で頂きます。茎のプチッ
とした食感と葉のネバリが最高！ 腸も超！元気に！
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。

今週の野菜と料理

干したけのこ

イネ科(孟宗竹の筍です)

我が家の干し筍は、他とは作り方が違います。掘ってすぐ、新鮮な筍を加工するのは
同じです。スライスした生の筍を塩漬けします。他では、生のものや茹でたものを干すの
が一般的なようです。我が家の製法は、長年の経験から生まれたものです。漬物物
技術が基礎になっています。乾物加工するのに、人工乾燥(乾燥機など)はしませ
ん。天日乾燥をします。そのため、干すタイミングをお日様と合わせるために、塩
漬けします。すると、生では味わえない、発酵したうま味と食感を味わうことが
出来ます。保存性も増します。生の筍のない夏から秋、冬の大事な保存
食です。他のシイタケや大根の乾物と合わせても、
美味しく頂けます。



干したけのこ 料理

煮しめの基本

乾物は、「もどし」と「煮込み」がいのちです。
今回は、最もシンプルにこの点を紹介します。

「もどし」・・・干し筍を水洗いし、ボールに入れます。そこに
熱湯をたっぷり入れます。冷めるまでおくと、塩分
が抜け、柔らかくなります。塩分が抜けてなければ
もう一度、水に浸けます。(塩分が抜けすぎると味
が落ちるので、少し塩分が残る程度：ポイント)



「煮込み」・・・乾物はさらに水分を吸います。
煮汁は多めに。味のバランスをとる
には、薄味でシンプルに煮込むこと。



<例> 干し筍とアゲの煮物

- ・もどした筍と2cm角に切ったアゲを大きめの鍋に入れる。
- ・醤油1：水3の割合の煮汁と砂糖大さじ2を鍋に入れ、煮込む。(材料がたっぷり浸かるくらいの量)
- 途中、煮汁が少なくなったら水を足す。1時間以上煮込む。
- 味を見て、出来上がりを判断する。基本です。



干しシイタケや干し大根、里芋、人参、鶏肉など入れて炊くと伝統のガメ煮！

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

赤米のおにぎりを準備します！

