



2007年 9月 第1週
 週間ニュース
 vol.163 2007.09.04 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://noui-farm.com mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp



夏休みが終わり、ホッとしている皆さん！お疲れ様でした。先週は幸運にも、雲間に皆既月食を観察することが出来ました。少しの光もないのに、ただ地球の陰が絞り込んだ残照に赤黒く浮かぶ月の姿が不思議でした。

朝夕の涼しさと共に、野には秋の七草が一揃い咲いています。クス、マメハキ、ススキ、オミナエシ、キキョウ、カラナデシコ、フシハカマ(サワヒヨドリ)など。よい季節との再会です。



「くらし」を楽しむ vol. 200709a

「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ
 「秋のくらし」- この季節の自然との楽しみは、先ず、秋の七草を探すことから始まります。上にも書いたように、野には一揃い咲いています。最近ではフシハカマをほとんど見かけません。私たちが、フシハカマだと思っているのは、サワヒヨドリ(同じヒヨドリ科でフジバカマよりも早く咲く)のようです。そんなことを調べたりすることも、秋の楽しみです。めでる秋から稔りの秋へ、そして再びめでる秋--紅葉。たくさんの自然の恵み... つづく



クール便

生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬	下から6品の組み合わせ
のうみ	モロヘイヤ 無 / なす 無 / つるむらさき 無 / パプリカ 無 / 青ナス 無 / オクラ 無 / 芋の茎 無 / ゴーヤ 無 / 干したけのこ 無 / なすからし漬け 無 /	

今回の加工品は、
 「干したけのこ」or「なすからし漬け」

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。
 なすからし漬... 刻み、軽く塩漬け後、からし・味噌・砂糖・酢で漬けました。今回は、熟成5年ものの味噌を使用しました。そのため、色が黒くなっています。次回は、味噌ではなく、コウジで漬けようと思います。

パプリカ... パプリカ作りは難しい！花が咲いて収穫まで60~70日かかります。その間に、虫に喰われたり、日焼けで腐れたり、収穫できるのは3割以下。それでも、果実の甘みのある味と実るときの色の変化が好きで毎年作ります。出来ただけ、天と大地の恵みです。



花が咲き始めた
 モロヘイヤ

今週の野菜と料理

モロヘイヤ

モロヘイヤの毒について考える

モロヘイヤは、シナノキ科のエジプトの野菜です。別名シマツナソ(縞網麻)と言い、繊維をとるジュート(麻)の仲間です。秋の訪れと共に、黄色い花が咲き始めます。小さな可憐な花です。花が終わると、小さな鞘状の実が現れ、それが徐々に成長し、5cm程の鞘に成長します。中には、芥子粒よりも少し大きな種子が多数詰まっています。

この時期、モロヘイヤの新梢を収穫せずにおいておくと、花だらけ実だらけになってしまいます。次から次に、確実に花から実になっていきます。百に一つ、千に一つの無駄がないほど旺盛な繁殖力のモロヘイヤです。

しかし、この旺盛な実には毒があることが知られていますが、モロヘイヤの毒にあたったという話は聞いたことがありません。気になっていたの、調べてみました。

モロヘイヤの毒とは以下のようなものです

毒は、種子に含まれていて、花や蕾、茎には毒はない、(一部に、花や茎に毒があると言われているのは間違いです)

毒の種類は、ストロフェチジンという強心配糖体で種子のみに含まれ、猛毒です。間違っ、実のついた枝ごと牛与えたと、5頭のうち3頭が死亡した事故が報告されています。食欲不振、起立不能、下痢などの症状も(平成3年)、かつてアフリカでは、毒矢の毒として使われていたようです。種子に猛毒が含まれるのは、動物に食べられずに繁殖していくための生物本来の淘汰の中で獲得した力でしょう。



栽培されているモロヘイヤは、種子がつかないようにするのが大事です。種子がついていれば、必ず取り除いて調理！念のために調べてみました。身体によい、美味しいモロヘイヤをお楽しみ下さい。

モロヘイヤのたたき、ツルムラサキとパプリカ



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！

