



2007年 10月 第1週
 週間ニュース
 vol.167 2007.10.02 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



これから紅葉の時期、芋煮やガメ煮が美味しくなります。

10月に入り、朝夕とも、随分涼しくなってきました。熱いお茶や暖かい食べ物が美味しい季節です。

先日、林業関係の集まりに参加するために、鹿児島に行ってきました。その折、竹林オーナー制や新たな竹の品種の調査のために、いくつかの山に入りました。その一カ所で、山の女性たちが、がめ煮など地域の伝統料理(写真)でもてなしてくれました。彼岸花が半分枯れた山里の風に、秋を感じました。

「くらし」を楽しむ vol. 200710a

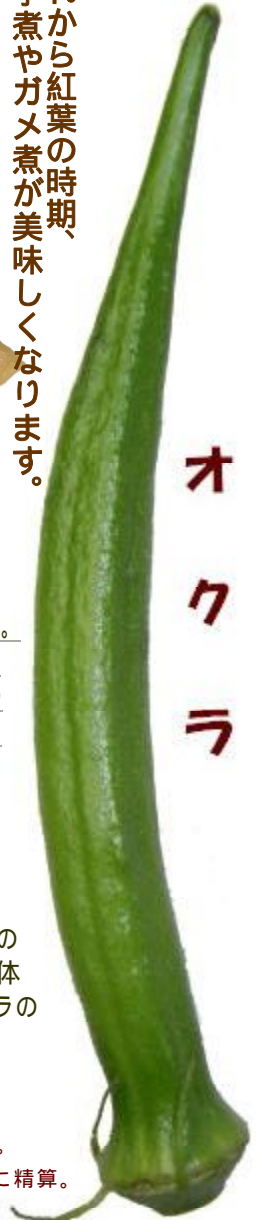
「農」と「食」そして「くらし」を結ぶ

秋の実りと神事。秋は祭りの季節です。大地の恵みや収穫作業への感謝の祭りです。中心は「村の鎮守さま」。共に支え暮らす村落共同体の大事な約束事でした。共同体が形骸化し、形だけの祭り。そしてムラの「くらし」…つづく

今週の野菜セット
 いろんな組み合わせです!

最近の気候を考慮し、10月までクール便を使います。不要になった時には11月に精算。

生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下から5品の詰め合わせです。
のうみ	モロヘイヤ 無 / オクラ 無 / つるむらさき 無 / なす 無 / パプリカ・ピーマン混合 無 /
しげずみ	新米(夢つくし) 減 /
まつくま	玉ねぎ 無 /



オクラ



つるむらさき



サツマイモの花

今回も、新米(夢つくし)を3合入れています。(10月は、4週まで新米を入れます)

モロヘイヤ…葉と柔らかい葉柄、茎を摘み、入れています。
 玉ねぎ…稲築町(嘉麻市)の友人・松熊さんの無農薬玉ねぎです、そろそろ痛み始める時期です。早めに使ってください。煮込みやスープ、炒め物など玉ねぎは料理のコクとうま味を深める食材です。

今週の野菜

まだまだガンバル！
 夏のネバネバ野菜たち



少し凌ぎやすくなってきましたが、まだまだ体力を消耗する日々は続きそうです。こんな時にはネバネバ野菜！
 モロヘイヤ、オクラ、つるむらさきなどのネバネバ夏野菜はまだまだ元気です。このネバネバで never give up!
 つるむらさきは、もうすぐピンクの可愛い花(可食)をつけます。オクラは、10月末には終わりかな？モロヘイヤも沢山の実をつけ、月末には終わり。冬から春に食べる分の保存加工をします。

ところで、このネバネバの正体は何でしょう。それはムチン。「ムチン」という成分は、オクラやナメコ、里芋などのネバネバに共通して含まれているものです。ムチンは糖とタンパク質からできた物質で、糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病などの予防に効果があります。また、胃壁を保護し、消化不良や食欲不振を予防します。ネバネバは、強精剤か？

ムチンは、ヒトの粘膜表面の成分。私たちに、身近な成分。胃壁が、胃酸で溶けないのは、ムチンのおかげです。昔から、山芋などのネバネバに、強精作用がいられていますが、あまり期待はできないようです。むしろ、若さを維持する効果の方が大きい！

これから美味しい里芋や山芋、キノコのなめこなどにも沢山のムチンが含まれています。ほかに納豆もあります。里芋、山芋、キノコの鍋にオクラやモロヘイヤを入れ、納豆と梅酢を合わせたタレで頂く。最高！

里山クラブ info 10月の予定

古代米 黒米・緑米稲刈り10/20(土) 9:00
 里山作業、森作り 10/27(土) 里山作業開始式 9:00
 野菜 苗の定植と中耕、草取り 10/8 シソの実穫り、加工