



2007年 10月 第2週

週間ニュース

vol.168 2007.10.09 tue



台風のおかげで、久しぶりに雨が降りました。本当に恵みの雨。苺の花が終わり、彼岸花もそろそろ終わり。スキの穂は、白い綿毛を払っています。もうすぐラッキョウの花が咲きます。緑の針金のような茎が伸びています。花たちは、行儀良く季節を追っているのに、この天候は、少々行儀が悪いようです。

米は不作。野菜も不作が続いています。1ヶ月ほど季節の進行が遅れている感じです。それでも、稔りの秋には違いありません。

栗の後には、甘い柿がなり、古代米も、もうすぐ実ります。違わぬ季節の恵みに感謝します。どこかの人々も、「違わぬよう」頑張っているのです。

「暮らしを楽しむ vol. 200710b」 「農」と「食」そして「暮らし」を結びコミセンとは、コミュニティー・センターの略語。コミュニティーとは、共同体という意味で使われています。しかし、「コミュニティー」と「共同体」は、同じ意味ではないと、私は思います。昔、「ムラ」は、そこに住む人々にとって、生きていく上で、欠くことの出来ない共同体組織でした。「煩わしいけれど、それがなくては生きていけない」、それが「ムラ」でした。「コミセン」が無くて生きていけません。形ばかりのコミュニティーではなく、「命を守り、共に生きる共同体」が、これから必要になっています・・・つづく



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	ニラ 無 / モロヘイヤ 無 / オクラ 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 /	

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・・・葉と柔らかい葉柄を摘み、入れています。もうすぐ終わりです。

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。

ピーマン・・・ピーマンとパプリカは、赤や黄に色付いたものを中心に入れています。

熟れると、青い実にない甘味うま味が出ます。

新米・・・新米は水分が多いので、水を少なめ(気持ち)で炊いてください。また、膨らみ方も少ないので、古米と混ぜて炊くことをお勧めします。農家では、1対1で炊いていました。

〒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



今週の野菜



ニラ

ユリ科ネギ属の多年草。緑黄色野菜。Chinese chive



9月にニラの花が咲き、花が終わりの頃、株元から花と葉を刈り取った後、新しい葉が伸びました。雨が少なかったため、葉先が変色したものがあありますが、柔らかく美味しい苺に育ちました。

苺(ニラ)は中国原産の野菜です。古くから日本でも栽培されてきました。古事記では加美良(かびら)、万葉集では久々美良(くくみら)の名前で登場しています。この美良(みら)が訛って、ニラになったと言われています。ニラにも沢山の別名があります。陽を浴びて育つ様子を現したヨウキソウ(陽起草)。チャイニーズチャイブという名は、なるほど。懶人草(ライジンソウ)というのもあります。懶人(ライジン)とは、怠け者のことで、1度植えると何度でも収穫できることからついた名です。フタモジ(二文字)という名は、ネギ(古くはキと言った)を一文字というのに対して、ニラをフタモジとも呼んだもの。ラッキョウをオオミラと言うのに対して、ニラをコミラと呼んだようです。調べれば調べるほど、沢山の名や由来が出てきます。それほど、古くから馴染みの深い野菜だったのですが、「モツ鍋」の流行が去って以来、ニラの消費が減っていると思うのは、私だけでしょうか。

身体にバツグンの効果！栄養タップリ、元気な精力野菜

と書けば、もっと沢山食べていただけませんか。

そこで、ニラの効果を調べてみました。

- ・ニラの葉の絞り汁を小さじ一杯ほど飲むと「日射病」に効果あり
- ・絞り汁を「痔・切り傷」の患部に塗ると効果あり
- ・葉・茎を煮て食べると「下痢・冷え性」に効果あり
- ・ニラのみそ汁や味噌あえは「強精」に効果あり

本当に効くかどうかは分かりませんが、ニラには、疲労回復、肩こりに効くビタミンB1を多く含み、そのビタミンB1を体内に長くとどめ効力を持続させる硫化アリルが含まれているのでスタミナがつくようです。またビタミンAも豊富で、風邪や疲労回復に効果もあり、冷え性、神経痛にも効果があるようです。9月の花(ニラ)の時期に、あっちこち走ると、路傍に、ニラの花を見つけることがよくあります。たぶん、ニラの株を捨てたのが根付いたものでしょう。そのくらい、ニラは生命力が強い野菜です。

あっ！ こんなところに「ニラ見つけた」と摘み取ると、

そこの持ち主が、私を「にらみつかた」なんて！オマツ



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

今回は、「ニラ料理レシピ」は載せません。「卵とじ」は定番。サッと茹で、甘酢をからませても美味しい。同じ仲間のラッキョウ酢でもOK。

細かく刻んで、生醤油に漬け込み、それを刺身に、新米にかけて頂く。最高！臭い(硫化アリル)が嫌いでない方は、どうぞ試してください。