



2007年 11月 第2週

週間ニュース

vol.172 2007.11.13 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



花

11月8日は立冬でした。これは、二十四節気のひとつで、次は、11月23日小雪、12月7日大雪、そして12月22日が冬至です。冬至には、カボチャを食べる習わしですが、立冬には、何を食べるのでしょうか。決まった食べ物はないようです。立冬は冬の入り口。中国の古い養生書に、立冬後の日常生活は「臓を養う」とあります。冬期には、身体の活力が低下するので、滋養豊かな食物を摂ること。とりわけ、内臓に負担をかけないことが大事です。

食べ物の1つの例として「黒ゴマのかゆ」が挙げられています。播った黒ゴマと米をかゆ(粥)にしたものは、身体に優しく、この時期の養生に良いようです。試してみてください。



寒気が波状に訪れ冬の兆しを強く感じます。先週から野辺に咲き始めたツワブキも、黄色の花を満開にしています。

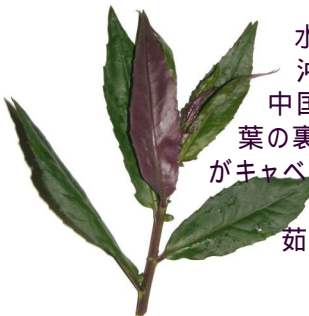
写真は、我が家の庭。

明日から会津磐梯です。



生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下の6品目です。
のうみ	はやとうり 無 わけぎ 無 / 水前寺菜 無 / 小松菜漬け 無 /
しげずみ	水菜 無 / さつまいも 無 /

わけぎ・・・9月に植えたワケギが大きくなりました。味噌和えなども美味しいですが、普通のネギのようにも使えます。



水前寺菜・・・金沢の「金時草」沖縄の「ハルタマ」と同じもので、中国から伝わったキク科の野菜です。葉の裏が赤紫で、何と！ポリフェノールがキャベツやホウレンソウの50倍も含まれているそうです。食べ方は簡単です。茹でて、酢醤油などで頂きます。茹ですぎないことが、ポイントです。



今週の野菜

はやとうり

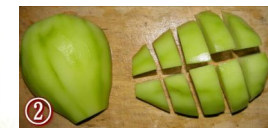
ウリ科

ハヤトウリは、熱帯アメリカ原産のウリ科の野菜ですが、晩秋にならないと実がつかません。どうして？それは分かりませんが、紅葉が始まる頃、すっかりハヤトウリのこと忘れてしまった頃、青々と茂った葉陰に沢山のハヤトウリの実が下がっているのを見つけて、ビックリします。別名「干成瓜」といわれるほど沢山の實を着けます。実には、白と青(緑)の品種があり、果肉は青の方が柔らかいようです。我が家の粕漬けの大事な素材です。生でも茹でて、漬物にしても、美味しく頂けます。皮を剥き、千切りにし、生で頂くのはシャキッとして美味しいですよ。ちょうどキュウリの無くなるころですから。

ハヤトウリとアゲの和風スープ

材料: ハヤトウリ、アゲ(できれば南関アゲ)、うすくち醤油

作り方: 先ず、ハヤトウリを半割にし、種を抜いて、ピーラーで皮を剥きます。尻のシワの部分は堅いので、丁寧に摂ること。



写真のように、1~2cm巾に切り、さらに半分に分ります。これを鍋に入れ、タッパーの水で茹でます。(水から)

途中、アクを取りながら、8~10分茹でる。(柔らかくなる)



次に アゲを2cm角に切り、入れます。南関アゲがあればよいのですが、普通のアゲでも良いです。その場合は、熱湯で油抜きをすること。

最後に、うすくち醤油で味を調べて出来上がりです。アゲの代わりにベーコン、うすくち醤油の代わりにコンソメを使うと洋風スープになります。



里山クラブ info

11月23日 赤米糲摺り後、収穫祭
農園9:00集合 参加費1000円
参加申し込みは、18日(日)までに!