



2007年 12月 第1週

週間ニュース

vol.175 2007.12.04 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://nomi-farm.com mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp



グーッと冷え込んで、庭のニシキギが真っ赤に紅葉しています。今年は、見事な色です。毎朝の落ち葉掃き、コブシの茶色の落葉の中に、ニシキギの赤い点々が美しく滲みます。もうしばらく、朝の掃除が楽しめそうです。

先週のパームスプリングスでの食育講座の続き…大地といのちの会の吉田さんが勧める「大自然の生命力とつながる食生活17項目」。旬の野菜・皮や成長点を頂くこと、元気な土で育った野菜、玄米や味噌汁・煮物、海草や添加物の少ない加工品を頂くこと。そして缶やペットボトルの飲料ではなく、水やお茶を飲むこと。間食をしない、よく噛んで食べる。心から感謝して頂くこと。などが紹介されています。(資料を同封します。参考にしてください。)とても大事なこと。大切にしたい事柄です。

最近の「食育ブーム」で気になることがあります。それは、「食」を「栄養素」からばかり語られていないかということ。つまり、無農薬の野菜、添加物が少ない、ミネラルやビタミンのバランス等々、確かに大事なことですが、「食」の持つ力は、「栄養素」という側面だけではない。いつ、どこで、だれと、どのように食べるか。「食」を通じて、家族や仲間、地域の豊かな関係を築き、「くらし」をたしかにする「力」があることを、同時に語られなければいけないと思うのです。



生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下から5品目の組み合わせです。
のうみ	袖こしょう or ねり赤こしょう 無 / 大根菜 無 パプリカ 無 / 年中ねぎ or わけぎ 無 /
しげずみ	ブロッコリー 減 /
ふかまち	水菜 無

ゲを加えてみる。煮浸しにしてみる。いろいろな料理に発展します。大根菜の菜めしも最高です。今週で大根菜は終わりです。来週は漬け物にしてお届けします。そして、次は「かぶ菜」です。お楽しみに！

袖こしょう、ねり赤こしょう・・・どちらかが入っています。わけぎ・・・寒さのため、葉先が枯れ、変色しています。



年中ねぎ・・・60年以上 我が家に伝わっている伝統的なネギです。種ではなく、株で増やします。刻んで薬味に、茹でてヌタに、炒め物に、いろいろ使えます。

ご希望の方には、株を差し上げます。ご連絡ください。大根菜・・・柔らかい大根の若菜です。ザクザク切って、ごま油と塩でサッと炒める。これだけで美味しい1品。さらにア

パプリカ・・・最後の最後のパプリカです。

今週の野菜

袖こしょう、ねり赤こしょう 加工品

袖こしょうとねり赤こしょうは、粕漬・梅干・らっきょうと並んで、わが家を代表する加工品です。年間を通じて無くてはならない食材です。作り方にも、他にはない工夫があります。基本は、漬け物の技術、発酵です。

<素材の収穫と一次加工>

・青とうがらし・・・7月から10月、収穫後荒く潰し、塩と混ぜ熟成保存します。

・赤とうがらし・・・8月から11月、収穫後、同様に熟成。

・袖・・・12月、完熟した袖を収穫し、皮を荒く潰して、塩で熟成します。残りの実は、汁を搾り、袖酢に、種は化粧水に、実はジャムにします。

塩は、沖縄の自然塩シママースを使っています。熟成は、4 月の冷蔵庫で、1年以上寝かせます。今回の袖は、2005年ものです。

<作り方・・・二次加工>

袖こしょう

熟成した青とうがらしと袖を2：1の割合に混ぜ、さらに塩水を加えて、プロセッサで細かくすり潰します。瓶に詰めて、出来上がり。

ねり赤こしょう

熟成した赤とうがらしを、上と同様に潰します。

保存性とうま味を出すために、タツプリの塩を使っています。常温保存できますが、念のために、開封後は冷蔵庫に入れてください。

<使い方> 刺身や汁物の薬味などの一般的な使い方の他に、いろいろ工夫してみてください。カレーや焼き肉、南蛮漬、炒め物、煮物などの辛みやアクセントに！



12月7～8日 シイタケのほだ木運び、設置
12月23日(日) リース、しめ飾り、門松作り
10時 農園倉庫集合 参加費1000円

前日の22日(土)午後、里山で材料集めをします。
時間のある方は、13時に農園に集合してください。

お歳暮や年始の届け物に、 のうみ農園の加工品はいかがですか！

袖こしょうセット(袖こしょうとねり赤こしょう、赤黒米)¥1000.

梅干セット(梅干とらっきょう、干したけのこ)¥1000.

漬け物セット(粕漬と梅干orらっきょう)¥1000.

以上プラス送料で送ります。ご希望の方はご連絡下さい。

