



2007年 12月 第3週  
**週間ニュース**  
 vol.177 2007.12.18 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



すいせん

「もう幾つ寝ると…」  
 今年も残すところ僅かになりました。  
 この一年間、野菜セットの  
 ご利用ありがとうございました。

22日、冬至の夜は、  
 キャンドルナイト。  
 ロウソクの灯で、  
 スローな時間を  
 過ごしましょう！



生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下の6品目です。
のうみ	だいだい 無 / かぶ菜 無 / 大ねぎ 無 / 大根(小) 無 / 小松菜漬 無 /
しげずみ	キャベツ 減 /

今回の加工品は、「小松菜漬」です。

大根・・・我が家の大根が、やっとこの大きさになりました。泥付き葉付きです。葉も美味しいですよ。  
 大ねぎ・・・昨年から苗を作った「九条ねぎ」の仲間です。小口に細かく刻んで醤油をかけ、しんなりしたのを、熱々のご飯につけて食べるのが、私の好物です。酒にも合います。風邪の予防にも、良いようですよ。  
 畑から抜き取った状態、泥付き根付きで枯れ葉もそのまま付けた株を入れています。ひげ根も使えます。  
 かぶ菜・・・泥付きです。前回の素朴な料理を、再度紹介します。

**素朴、茹でかぶ菜**



かぶをよく洗います。特に株元の土をよく落としてください。次に、5cm程の長さに切ります。その時、大きめのかぶの根は、半分に切れ目を入れておきます。鍋に湯を沸かし、小さじ1の塩を入れ茹でます。沸騰したら、まず根の部分を入れ20秒、次に葉の部分を入れ10秒すぐにザルにあげ、冷めます。茹ですぎはダメ。皿に盛って、柚やだいだいの酢などでサッパリお召し上がりください。茹でずに、炒めても良いです。



炒めるには、トランス脂肪酸の心配が少ないゴマ油やパーズンオリーブオイルどうぞ！  
 来週は、今年最後の野菜セットです。白菜やかぶ・大根・漬け物(かぶの三杯漬、かぶ菜漬)など正月準備セットにします。この1年間、ありがとうございました。

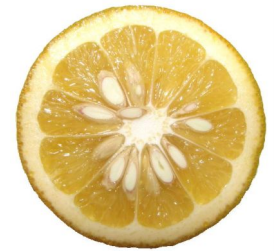
**年末・年始の野菜セット**

12月は第4週(火)の25日まで。  
 1月は第1週(1日)は休んで、第2週(8日)からお届けします。

**今週の野菜**



**だいだい** 橙(Bitter orange)  
 ミカン属(Citrus) 蜜柑(みかん)科



今年も「だいだい」の季節になりました。  
 「橙」(だいだい)、古来「代々」を表わし、実が熟しても落ちにくく、緑色と橙色の新旧代々の実が同じ樹に成ることから名がついています。正月の縁起物としてお飾りに用いられるのは、親子代々子孫繁栄を願ってのことでしょう。最近、柚が多く使われるようですが、我が家ではだいだいです。旬のサバを、塩とだいだいでもめて、柚こしょうで頂く、贅沢の限りです。

祖父の植えただいだい弱ってきたので、この冬、私の代のだいだいを植える準備をしています。これも楽しみ！

**鶏肉のだいだいソース煮の和風ハム**

鶏肉の和風仕立てのハム？です。  
 胸肉を使ったサッパリ味、正月料理の一品に！

**材料**

鶏胸肉1枚、塩こしょう(粗挽き)、日本酒 1合、だいだい1個分の絞り汁と半個の皮  
 ソースだいだいの皮半個分、日本酒 1/2カップ、砂糖・濃口しょうゆ 大さじ1

作り方(ベースです。調味料など工夫してみてください。)

鶏胸肉は、多めの塩こしょうをまぶし、半日寝かせる(冷蔵庫で)。それを、円柱状にたこ糸でしばり(皮を外側)、たっぷりのお湯で30分煮る。途中アクを取る。

煮汁2カップ、日本酒1合、だいだいの絞り汁、塩一つまみ(親指、人差し指、中指でつまむ量)で10分茹でる。

だいだいの皮を細く切り、分量の日本酒、砂糖、濃口しょうゆで煮つめてソースにする。を薄く切り、皿に盛り、ソースをかける。出来上がり！酸味と苦味がきいたおとなの味です。冷蔵庫で保存できます。残りの煮汁やスープは、塩で味を調え、レタスなどを入れスープに！



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。