



2008年 1月 第3週
 週間ニュース
 vol.179 2007.01.15 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



春景色 01.14

成人式も済み、1月も半ばを過ぎました。世情に合わせるかの
 ように、澁み続いていた天候の中で、昨日はとても良い
 日和でした。青空に突き抜けるように、ロウバイの
 満開の枝が広がっていました。

年始めの寒波の後の暖かさで、畑では
 早咲きの菜の花がふくらみかけています。
 ブロccoliも、手に負えぬほど、一斉
 に大きくなっています。玉ねぎ
 やエンドウの葉も、
 ぐんぐん伸びています。

そろそろ、正月の料理
 と酒で膨らんだ私の

身体に活を入れなければいけません。



冬景色 01.04



生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下の5品目です。
のうみ	ブロッコリー 無 / 小松菜 無 / 小松菜漬 無 /
しげずみ	ほうれんそう 無 / キャベツ 減 /

ブロッコリー・・・最近の暖かさで、急に大きくなりました。
 茎も皮も、茹でて食べてください。沸騰したお湯に茎の
 部分を先に入れ、その後(20秒程度)蕾の部分を
 20~30秒茹で、素早くあげ、ザルで水を切りながら
 冷やしてください。

小松菜と漬物・・・アクの少ない小松菜は、どんな料理にも
 合いますが私は、サッと茹でてアゲの入ったダシ汁につける
 煮浸しが最高だと思います。それともう一つ、少し大きくな
 小松菜の青菜漬けにダイダイ酢をかけ、炊きたてのご飯といただく。
 ほうれんそう・・・冬野菜はアブラナ科がほとんどですが、ほうれんそう
 はアカザ科です。ギンギシ、スイバと同じ仲間です。葉先がとがった
 和種と葉先が丸い西洋種がありますが、最近は西洋種がほとんどのよう
 です。また年間を通じて売られていますが、旬は秋から冬。とりわけ葉が厚くなる冬物が美味しいです。



キャベツ アブラナ科

戦後の食の洋風化や外食産業の拡大で、キャベツの消費量は増え続け、現在では大根
 に次いで作付け面積が多い野菜になっています。輸入物も含めると相当な量になるよう
 です。年間どのくらいの量が消費されているか調べてはいませんが、2005年総務省の
 調査によると、意外にも国民一人当たり5個となっています。レストランやコンビニな
 どで、使い残しや期限切れで大量に廃棄されている現実をみると、何割が本当に
 食べられているのか分かりません。1人で5個、4人の標準家庭で年間20個、
 1ヶ月に1個と2/3個食べている計算になりますが、そんなに食べています
 か。1個のキャベツが、いつまでも冷蔵庫の中にあるのが現実。美味しいキャ
 ベツがもったいない！サラダ、煮物、漬物そしてお好み焼きなどなど、沢山の
 料理があります。一手間かけて、美味しい料理を作りましょう。加えて、青い
 外葉や芯に、沢山のビタミンcが含まれています。それも上手に使いましょ
 う。2月には、キャベツの漬物をお届けする予定です。

漬け方の基礎 その2

- <ポイント>
- 新鮮な野菜
- ミネラルたっぷりの塩
- 素早い乳酸発酵



小松菜漬

今回は、美味しい漬け方です。

素早く「水あげ」し空気を遮断。塩はたっぷり使おう。
 漬け桶の1/4まで水を入れ、溶け残るくらいの塩を
 入れる。刻んだ赤トウガラシも入れる(数本分)。
 この桶に、漬ける野菜を入れ、中蓋、重石(野菜
 の倍の重さ)をし、1晩漬ける。
 翌日、漬け直しの作業。ここが最も重要！この時、
 塩加減も調整する。
 別の漬け桶を用意し、昨日漬けた野菜を手でよく揉
 み、小分けしながら、全体が平らになるように、桶に
 並べる(上の写真が例)。中蓋と漬け物と同じ重さ
 の重石をする。前の漬け汁をボールに取り、水を加
 えて、好みの塩加減にする。(塩が足りなければ、足す)
 これを、桶の重石が半分隠れるくらいまで入れる。静置し
 1~3日で出来上がり。(説明が簡単過ぎかな?！)

文字での説明は難しい！ 2月に漬け物教室を開催します。



新春タケノコ掘り
 1月26日(土) 9:00集合