



2008年 2月 第1週
 週間ニュース
 vol.180 2007.02.05 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



先週の土日曜日、雪降る中、第6回の山仕事講座(北九州林業研究グループ主催)を行いました。今回は、荒廃森林の整備がテーマです。森林の水源涵養機能の再生や二酸化炭素吸収量増加による温暖化防止など、とても大事な課題です。

福岡県でも来年度(この4月から)から森林環境税が導入されます(全国で24番目)。納税者1人から500円と企業からの徴収税で13億円が、荒廃森林(29,000ha)の整備に使われます。税の賛否はあるものの、「くらし」の環境を守るために、森林の整備は急務です。4月からは、「京都議定書」で定めた各国のCO2削減量の達成も、具体的に求められてきます。CO2を出さないようにする努力とともに、CO2の吸収源である緑を守ることも、大事な仕事です。みんなで、できることから始めましょう。3月に「北九州里山トラスト会議」が動き出します。



大根 アブラナ科

遅く種蒔きをした大根が草の中で、ゆっくりゆっくり育っています。周りを囲むカキトウシ(草)に赤紫色の花が付き始めました。この花が満開になる頃(3月)、大根も抽台(花茎が伸びる)し花が咲きます。これからの大根の生長は、暖かくなれば早く大きくなり、寒ければ最悪今のまま、天候まかせです。ただ草のおかげで、大根表皮の霜焼けは防げそうです。

今月中旬から、切り干し大根作りが始まります。大根の花が咲く前に加工を終わらせなければいけません。一番美味しい時期に加工する、加工品の大事なポイントです。沢山の栄養をいただくポイントです。大根は、緑黄色野菜の葉と消化力に優れた根、根も葉もある優秀な野菜です。奈良時代に中国から伝わり、長く庶民に愛されてきた食材です。その栄養分は、根にはアミラーゼ(でんぷん分解酵素)が多く含まれ、消化を促進し、胃もたれや、胸やけに効果的。皮にはビタミンCが多く含まれ、毛細血管を強くするビタミンPも含まれていて、脳卒中の予防にも。葉には、カロチン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれています。また、切り干し大根にすることで、カルシウムや鉄分、ビタミンB、食物繊維などが濃縮され、さらに栄養価の高い食物になります。

大変に珍しい「水前寺菜」の花です



生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬	下の6品目です。
のうみ	ブロッコリー 無 / 大根 無 / かぶ 無 / 大ねぎ 無 /	
	キャベツ漬け 減 /	
しげずみ	ほうれんそう 無 /	

ブロッコリー・・・一番上の蕾の固まりを頂花といいます。もうすぐ頂花は終わり、脇芽の収穫になります。冷凍保存には、脇芽の方が適しているようです。沸騰して20秒ザルで素早く水切り・冷まして冷凍。

かぶ・・・穴。ナメクジやダンゴムシがかりました。緑の布団(草)に囲まれて虫も元気なようです。葉にもミネラルやビタミンが豊富です。

大ねぎ・・・小さな大ねぎです。寒で葉が少し痛んでいますが、風味たっぷりのねぎに育ちました。今回で終わりです。

キャベツ漬け・・・漬け込んで2週間ですが、まだまだ漬かりは浅いようです。少し塩が辛めです。気になる方は、水洗いし塩抜きをしてください。出来れば、洗わずに、細切りし、しっかり水分を絞って、山椒の粉をかけてお召し上がり下さい。

ほうれんそう・・・しっかり肉厚に育っています。3月にはいと、他の冬野菜同様、終わりが近くなってきます。



草(カキトウシ)に囲まれた大根

甘いのは頭、おしりは辛いよ!

大根の甘みと辛みの関係は、図のようになっています。やさしく摺りおろすと甘い大根オロシになり、強くゴリゴリとおろすと辛いオロシになります。大根の料理は紹介するまでもないと思います。生で、茹でて、揚げて、おろして、漬けて・・・でも、焼き大根というのはあまり聞きません。but、田楽があった。「**焼く料理**」を考えてみましょう。



薄く輪切りにし、さっと茹でて、ギョウザの皮のように使う。具を詰め、半折にし、フライパンで焼き、大根ギョウザ。(油はゴマ油)。いかがでしょう!?

<オススメ>大根の皮の細切りとショウガの細切りを醤油でからめる、それだけ!

里山クラブ info 新春タケノコ掘りと漬け物教室
 2月16日(土) 9:00集合
 午前中・・・タケノコ掘り(竹林の片付けも)
 午後・・・漬け物教室
 参加費：昼食代を含めて1000円
 雨天の場合は、午前中から漬け物教室