



2008年 3月 第1週  
 週間ニュース  
 vol.186 2007.03.04 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



## 竹林整備



2008.03.02

今年のひな祭りは桃色ではなく、黄色でした。中国からの黄砂が降ったからです。年々酷くなっていく黄砂、中国の自然環境は大丈夫だろうか、偏西風に乗って世界を巡る黄色い砂と付着した化学物質、それが目覚ましい経済発展の証であれば悲しいと思います。

2日(日)に北九州里山トラスト会議設立前の共同竹林整備作業体験をしました。場所は、八幡東区河内の「竹林オーナー制」を予定している竹林です。午前中2時間の作業でしたが、50名もの市民の皆さんが参加されました。昼食は、山で炊いた黒米ご飯と豚汁、豚肉以外はすべて農園の野菜や加工品です。皆さんに喜んでいただき、ホッとしています。3月23日に里山トラスト会議は、正式発足します。沢山の皆さんと楽しく里山保全活動が出来れば、そして「里山の暮らし」を楽しめればいいなと思っています。



生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬 下の6品目です
のうみ	高菜 無 / サラダセット 無 / 春菊 無 / ブロッコリー側枝 無 / ほうれんそう 無 / 白菜漬 減 /

今週の野菜セットの準備は大変でした。黄砂のため野菜が砂(泥)だらけ、しかも雨の中での収穫になりました。収穫後も、黄砂を落とすために、野菜を水洗いしました。袋に詰めた野菜で、水が溜まったものがあるかもしれません。それは、水洗いした水(地下水)です。

サラダセット・・・リーフレタス類を数種とワサビ菜(からし菜の仲間)をセットにしています。

刻んでサラダにしてください。

ワサビ菜



三池高菜

春菊・・・新の部分にアブラムシが付いている物があるかもしれません。洗えば落ちます。柔らかくアクも少なめなので、生でサラダと合わせても良いと思います。

ブロッコリー側枝・・・いよいよ最後のブロッコリーです。2回目の側枝(脇芽)です。この後、株を粉碎し土に戻します。夏野菜の畑作りスタート

白菜漬け・・・白菜も玉の中で花が付き始めました。来週は、花のつき始めたフワリした最後の白菜をお届けする予定です。

その前に、今回は2週間ほど漬け込んだ白菜漬けを届けます。漬かりが少し浅い白菜です。花茎が立ち始めた白菜を漬けるのも美味しい。

ほうれんそう・・・「葉の両面に付いた白い粉のような物は？」と問い合わせがありました。ご安心下さい！農薬ではありません。ほうれん草はシュウ酸を多く含む野菜です。その成分が気孔・水孔から分泌されたもの。白い粉の正体は、シュウ酸カリウム(塩)です。野菜の汗のようなものです。洗えば落ちます。



## 高菜 アブラナ科

この野菜の漬け物は、浅漬けであつても古漬けであつても、たまらない魅力を感じるのは、九州人だけでしょうか。以前、四国の友人に、この古漬けをお土産に持って行ったことがあります。「ナンジャー！こりゃ！」と臭いをかいで一言。「クサヤよりひどい」と・・・これが10数年前。今では「高菜ラーメン」と言えば、全国的にメジャーになりました。そんな高菜の美味しい時期になりました。今回、生の高菜の葉をお届けしています。来週から、高菜漬けの作業が始まります。

青漬けに古漬け、これから1年間食べる高菜漬け作りです。

### 生葉の調理方法(この時期だけの美味しいメニュー)

簡単で美味しい料理です。高菜の葉を適当な大きさに切ります。これをフライパンに入れ、少量のごま油かオリーブオイルで炒めます。炒めすぎなおほうが美味しい。最後に醤油を少量入れ、味を調べて出来上がり。好みで南関アゲなどを入れても良い。トランス脂肪酸の少ないごま油やオリーブオイルを使ったヘルシー料理！

## 里山クラブ info



### 3月のタケノコ掘り・・・3月29日(土)

次の切り干し大根作りは、天気の良い日を待って、天日干しの作業です。次の晴れの日、黄砂が降らないと良いのですが・・・



満開の枝垂れ梅