



2008年 4月 第4週  
**週間ニュース**  
 vol.192 2007.04.22 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



20日(日)里山トラスト  
 会議のタケノコ掘りと竹林  
 オーナーの説明会・抽選  
 会を河内・奥田の森で行  
 いました。左の写真は、ジ  
 ャンケンで竹林の区割りを  
 決めているところです。

みんなで沢山タケノコを  
 掘りました。昼食は持参し  
 た弁当と山で炊いたタケノ  
 コ汁でした。美味しく  
 頂きました。

河内・奥田の谷に  
 は、約10haの田や畑  
 があります。高齢化や  
 人手不足で、その半  
 分が荒れようとしてい  
 ます。森や竹林の次  
 は、畑です。人と自然  
 が共生できるところが  
 里山です……



早生玉ねぎ・・・サラダ玉ねぎの収  
 穫が終わりました。きれいに皮を剥き  
 (腐れ防止)、天日に2日間干し、す  
 ずしいところに保存しています。今回  
 お届けするのは、早生の玉ねぎです。  
 サラダ玉ねぎよりも遅くできます。葉が  
 まっすぐに伸びています。  
 そして、この玉ねぎが終わる頃には、  
 赤玉ねぎが穫れます。



黒米・・・本当に真っ黒な黒米です。この黒米は、長粒子のモチ米です。今ま  
 で作っていた黒米が、年々色が薄くなって赤っぽくなってきて、何故だろう思って  
 いたところ、同じ種子で北海道の石川農園で作ってみたら真っ黒になりました。  
 色が薄くなった原因は、九州の気候の高温化でした。今年から、東南アジアな  
 どで作られている高温に強い黒米に全面転換します。この黒米は、色つきがとて  
 も良く、三合の白米に大さじ1を混ぜて炊くだけで、濃い色の味わいのあるご飯  
 が炊けます。 不思議なことに、このご飯に酢を少量加えると、色がさらに赤くな  
 ります。試してみてください。



## ツワブキ Japanese SilverLeaf キク科

キャラブキ(伽羅薺)ともいわれます。ヨーロッパ  
 には、綿毛が付いて銀色に淡く映える植物がありま  
 すが、ツワブキにも沢山の綿毛が茎に密生していることから、シルバーリー  
 フという名がついたのですが、あまりメジャーな名ではありません。

やっぱり、ツワやキャラブキのほうが親しみがあります。ツワブキは、南  
 の方の原産です。海岸近くに生育する植物ですが、極めて生育が旺盛  
 です。かなり山の中まで繁殖しています。そのツワブキの株を、母が庭の  
 あちらこちらに植えたのが繁茂しています。秋には、黄色い花を楽しませて  
 くれます。春、新芽が伸びて、庭の緑をさらに萌え立たせます。

今回、お届けするのは、この庭のツワブキです。例年、佃煮にしてお届け  
 するのですが、今回は自分で料理してみてください。

**下ごしらえの仕方** 少し手間はかかりますが、簡単です。

皮むき作業・・・茎の綿毛を手でこすり取る。熱湯に茎をさっと浸ける。こう  
 することで、皮が剥きやすくなります。茎の端を折るようにして皮を剥きます。

下ゆで作業・・・アクを取る作業です。皮を剥いた茎を5cm程の長さに切り、  
 水から入れて炊きます。沸騰したら火を止め、流水でさらします。

味付け例・・・佃煮が一般的ですが、アゲや鶏肉との含め煮も簡単です。薄  
 口しょう油1、水2の割合で鶏肉などを水から炊き、沸騰したら火を止め、下  
 ゆでしたツワブキを入れ、味を浸ませる。一時間でOK。他に天ぷらも……



連休中の農作業体験やタケノコ掘りについては  
 ご相談下さい。日程調整します。



### 5月の野菜セットの休みについて

4月第5週(29日)と5月第1週(6日)は休みます。  
 ご希望の方は、第2週(5/13)に変更します

生産者	野菜 無 - 無農薬 / 減 - 減農薬	下の5品目です
のうみ	たけのこ 無 / 早生玉ねぎ 無 / 年中ねぎ 無 /	
	ツワブキ 無 / 黒米(長粒子、モチ) 無 /	

タケノコの茹で方・・・皮を剥きます。頭の部分を切り落とし、縦半分に分  
 ると剥き易いです。これをよく洗い、たっぷりの水を入れた鍋で、水から炊き  
 ます。沸騰して20分、火を止め、流水に浸けてさらし、冷やします。水に浸  
 けて、冷蔵庫に保存。

上に載せたのはムベの花です。タケノコのピークも過ぎました。

5月からは、穂先タケノコの水煮をお届けします。

**美味しい炊き方** タケノコ煮の味付けに自信のない方のために！

茹でてアク抜きしたタケノコは、大きめの一口大に切ります。根本(下  
 から 2/3)は横切り、穂先は縦切りが基本。 親鳥の切り身とタケノコを  
 鍋に入れ、ひたひたの水と砂糖大さじ1を加え、途中うすくち醤油を味  
 をみながら足して炊く。 沸騰して 20 分で火を止めます。冷めるときに  
 味がしみみます。

シイタケを入れるときは初めから一緒に炊きま  
 す。フキは水煮して 火を止めてから入れる。

味付けのコツは、味を見ながら醤油を入れ、  
 好みの味に整えること。少し薄目がポイントです。

