



2008年 7月 第1週

週間ニュース

vol.198 2008.07.01 tue

お気づきの方はおられますか？
週間ニュースの発行日が、
2007のままになっていました。
半年も気づかずにいました。



〒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、熊本県球磨郡湯前町の「元気な女性」に会って来ました。昨年まで現役で漬物加工グループのリーダーをやられていた山北幸さん95歳です。戦後、全国に先駆けて、農村女性の先頭に立って生活改善運動をされ、米の一握り貯金で子どもたちのために図書館を

創ったり、農家の収入を増やすため野菜の加工をする下村婦人会市房漬加工組合を立ち上げ、50種類の漬物の商品化し、現在に至っています。現在、老人施設に入所されています。1時間ほど、これまでのこと、漬物のことなど話しました。とても95歳とは思えない口調と記憶力です。でも、よく会いに行く知人によれば、合いに行くたびにボケが進んでいるとのこと。施設に入るとそうなるのかなど、老いても人間の尊厳を失わずに生きていくことの難しさを感じました。近々また会いに行こうと思います。知人と、50種類の加工品の復元を考えています。私たちに元気を与えてくれる、アジサイのように清楚な女性です。山北幸さんは、「私は、只々、子どもたちの成長と農村女性の自立のために、今までやってきただけです。まだやる事が沢山あります」と彼女...



ヤマアジサイ



青ジソ・・・気温の上昇と雨でどんどん大きくなっています。香味高い柔らかい葉をいただいています。刻んで薬味に、またちょっと塩もみして、ご飯を包んでも美味しいですよ。

バジル・・・パスタやトマトとよく合います。イタリアンな風味を味わってください。

芋の茎・・・皮を剥かずに調理できます。ごま油でサッと炒めるのが美味しい。これから晩秋まで楽しめます。

ピーマン、なす・・・二番成りの実です。三番成りくらいになると、量も増えてきます。ピーマンは、パプリカを含めて4種類、なすは5集類です。黄緑の長いピーマンは、バナナピーマンです。唐辛子ではありません(唐辛子の風味があります)。

トマト・・・先週紹介した「トマトのジュレ」は、大うけです。簡単で美味しい!

きゅうり・・・気温が低いと、真っ先に成長が遅くなる野菜です。今週は、真夏種の苗の定植です。



野菜の話

高菜古漬

やっと高菜が美味しく漬かり、古漬けになりました。塩漬けを3回繰り返し、4ヶ月熟成させました。

ところで、何故？塩漬けにするのか？塩は雑菌を抑え、乳酸菌による発酵を促す働きがあります。だから我が家では、減塩漬けなどせず、思い切って塩を使います。それが、美味しく漬けるための第1のポイントです。今回お届けする古漬けは、塩とウガラシだけで漬けた物です。それ以外、何も足していません。

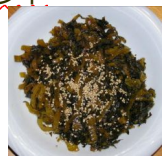
高菜古漬の調理

そのまま刻んで頂いても、美味しい漬物です。最近、東京のラーメン屋でも「高菜の油炒め」がおいであります。



美味しい油炒めのポイント

- ・細かく短く切る。
- ・汁気をよくきること。
- ・油を加え、高温でサッと炒め、最後に醤油とごま油を入れる。・・・これだけ!



<他にも・・・>

めはりずし、山賊おむすびといわれる古漬けの葉で包んだオムスビも定番です。高菜のパスタなど工夫次第!



らきょう漬け講座を追加開催します。7月6日(日)9時から 参加費1000円

赤米の草取り7月26日

午前9時、若松区竹並の重住農園



カルロスさんのコーヒー紹介

1袋 200g 800円 農園で取り扱っています。

我が家で吞んでいる水巻町ウインドファーム販売元のブラジルの有機無農薬コーヒー豆です。



クール便でお届けします

生産者	無 - 無農薬 / 減 - 減農薬	下から6品目の組合わせ
のうみ	高菜古漬 無 / ピーマン 無 / なす 無 / モロヘイヤ 無 / 青ジソ 無 / バジル 無 / 芋の茎 無 / パセリ 無 /	
しげずみ	トマト 減 / 青ジソ 無 /	
ふかまち	きゅうり 減 /	

お願い、クール便でお届けしていますが、届いたらすぐに冷蔵庫に入れてください。一度冷やしているため、そのままでは痛みがはやくなることがあります。

モロヘイヤ・・・今年のモロヘイヤは、まだまだ小さいのに、花が付き始めました。株も、縦ではなく、横に広がっています。朝夕の気温が低いためでしょう。云うまでもなく、モロヘイヤの実には毒があります。まだ実はいりません。気をつけて、モロヘイヤをお楽しみ下さい。

葉、茎 柔らかいところだけ 50g 入れています。そのまま調理OK