



2008年 7月 第4週

週間ニュース
vol.201
2008.07.22 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



盛夏

連日連夜の猛暑に、身体は疲れ切っています。冷たい夜気でリフレッシュ出来るのは、やはり盆過ぎからでしょうか。

暑中お見舞い申し上げます！ 写真は、先週の若松の花火です。



きゅうり・・・今回は、姉の露地物のキュウリです。我が家の2回目のキュウリは、そろそろ実を付け始めます。今度は失敗なく！
モロヘイヤ・・・柔らかい葉と茎を摘んで、袋詰めしています。そのまま調理OK 沸騰したお湯の中に、塩を一撮み入れ、モロヘイヤを10秒茹で、サッと上げザルで冷やす。ざく切りにし、ごまを添え、醤油で頂く。簡単！
青ジソ・・・夏はシソが美味しい。素麺や冷や汁の薬味に、また、豚バラ肉と巻いて塩味で焼けば、ビールの肴にピッタリ！暑い夏に、これほど清涼感を与えてくれる野菜は、他にない。
オクラ・・・断面がきれいな五角形のオクラと丸サヤのオクラがあります。丸サヤのものが在来種と言われます(?)が、間違い。丸サヤは、沖縄でよく栽培されています。オクラは、エジプト辺りが原産の、一年草の野菜。アオイ科。
ゴーヤ・・・沖縄のゴーヤ。何故、沖縄のものはニガウリやレーシと言わないのでしょうか。これを食べると、夏に勝てそうです。



かぼちゃ ウリ科カボチャ属

夏はカボチャの旬です。冬至にカボチャを食べる習わしは、それほどカボチャは保存が利くと言うことです。以前、知人からアフリカ土産に、現地のカボチャの種をもらったことがあります。そろばんのコマのような形で、白く種が少なく、保存がとても利く、実の詰まった美味しいカボチャが出来ました。

世界各地で、カボチャは食糧確保の大事な役割を果たしているようです。美味しいカボチャのむこうに、沢山の人々を救う、大事な栄養源としての役割が見えてきます。ヨーロッパの食糧危機を救ったアンデス原産のジャガイモ、日本の飢饉を救ったサツマイモ。どれもヒトの命をつなぐ大事な食べ物なのですね。粗末にはしてはいけません。

今、消費量の半分は輸入カボチャです。この輸入量が、いつまでも確保できるか不安な時代になってきました。本気で自給を考える時代です。

作りやすく、滋養に富んだカボチャが、そう私たちに語りかけています。食べ方を、いろいろ工夫してみてください。電子レンジで5分程度加熱(ラップをかけずに)すると、硬いカボチャも切りやすくなります。



7月26日の赤米の草取り中止
ジャンボタニシが雑草を食べました。

8月2日(土) 葉山の森、下草刈りです。
9時、農園集合 弁当不要、水筒持参
真夏の下草刈りです。道具は、農園で用意します。
帽子、タオル、着替えの準備を！ 参加費1000円
午前中の作業です。作業後、シャワーを浴び、共同調理で昼食です。
ビールを用意します。暑気払い！！
飲む方は、車での参加はご遠慮下さい。



お願い
クール便でお届けします
届いたら、冷蔵庫に入れてください。

生産者	無 - 無農薬 / 減 - 減農薬
	下の野菜から6品目の組合わせです。
のうみ	なす 無 / ピーマン 無 / モロヘイヤ 無 / 青ジソ 無 / ミナス 無 / オクラ 無 / ゴーヤ 無 /
しげずみ	かぼちゃ 減 / きゅうり 減 /

来週29日は、第5週で休みです。

8月第2週(8/12)は、盆休みです。

なす・・・筑陽(博多なす)、赤ナス、長ナス、丸ナス、鹿児島白ナスなど、いろいろなナスを入れています。

ミナス・・・今年も元気に育ちました。厚めの輪切りにし、オリーブオイルで両面をじっくり焼いて、最後にバルサミコと醤油で味を調えたナスステーキが素敵！