



2008年 8月 第3週

週間ニュース

vol.203

2008.08.19 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



残暑お見舞い申し上げます



夏の盛りから、少し秋を感じる頃になると、オニユリやカンゾウをはじめ、いろいろなユリが草原を飾ります。写真は、我が家のテッポウユリ(野生種)です。そろそろ秋の気配。次は、ヒガンバナ科のキツネノカミソリや彼岸花などのリコリス類の季節です。暑さも、もう少し。養生して過ごしましょう。

テッポウユリの花言葉は、「心に汚れなく清らかな」です。



エレガントサマー

きゅうり・・・7月に植えた四葉(すうよう)キュウリです。最近、あまり見かけなくなった品種です。表面にトゲのようなイボが沢山あります。シャキとした食感と甘みがあります。

なす・・・博多なすか赤なすを入れています。ナスの夏の手入れが終わり、主枝が二本仕立てに切り戻され、これから秋の収穫に備えています。我が家独特の省力型仕立て方です。家庭菜園にも応用できます。興味のある方、教えます。

各種ナス・・・長なす、米なす、鹿児島白なすなどから1つ

オクラ・・・最近の雨で元気を取り戻しています。丸サヤのオクラの木も大きくなってきたのですが、まだ花は着いていません。



オクラの花

ゴーヤ・・・ゴーヤチャンプルの作り方 その2

豚バラブロックを厚めにスライスし、ゴーヤの厚切り、とうふ、唐辛子を味噌とお酒で炊く。ポイントは、味噌を器に入れ、砂糖、酒、唐辛子、水で、よく溶いて煮込み汁を作っておくこと。豚バラとゴーヤをゴマ油で炒め、そこに煮込み汁を入れ煮込み、最後に豆腐を入れ、火が通ったら、もう一度ゴマ油を少し入れ出来上がり。

ツルムラサキ・・・今年のツルムラサキは元気がありません。何故？



野菜の話

芋の茎

ヒルガオ科

左の写真のように、芋の茎は、茎ではなく葉柄です。サツマイモの茎を、食用にむくように改良した「エレガントサマー」という品種です。昔から茎は食べられていましたが、一つ一つ皮を剥くのが大変でした。この品種は、皮を剥かずに調理できるように改良されています。モロヘイヤなどと同じ夏に元気な野菜です。茹でて和え物に、かき揚げに、サツマイモと共に細かく刻み塩茹でのご飯に混ぜた親子イモめしも美味しい！葉物の少ない夏、上手にしたい食材です。(2005年9月第2週ニュースもを参考にしてください)

芋の茎のあげ浸し

材料：芋の茎、だし汁、うす口醤油、唐辛子、油

作り方：

だし汁を煮立て、好みの量のうすくち醤油と唐辛子を入れ、漬け汁を作る。(ポイント：少し濃いめにする)
芋の茎を5cm程の長さに切り、そのまま油で揚げる。
油を切って、漬け汁に浸ける。(南関アゲなどを添えてもよい)
皿に盛って出来上がり。ビールを飲み過ぎないように！



芋の茎(葉柄)の様子



今週の野菜セット

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	芋の茎 無 / 赤玉ねぎ 無 / モロヘイヤ 無 / きゅうり 無 / なす 無 / 各種ナス 無 / オクラ 無 / ゴーヤ 無 / ツルムラサキ 無

朝夕が、少し涼しくなったのと、時々のお雨のおかげで、野菜たちに元気が戻りつつあります。

赤玉ねぎ・・・一夏を越すと玉ねぎも痛みが始まり、秋には芽が出てきます。来週もう一度お届けすれば、今年の玉ねぎも終わりです。9月に北海道の石川農園に行きます。冬の玉ねぎを相談してきます。

モロヘイヤ・・・いよいよ生育旺盛です。先週はモロヘイヤのソース作りをしました。冷凍保存もタププリ！次は、「モロヘイヤのタキ」の冷凍作りをします。



里山クラブ
info

9月6日(土)

赤米の花見

午前9時～重住農園

緑米の穂のドライフラワー作りも説明します。