



2008年 9月 第1週

週間ニュース

vol.205

2008.09.02 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



雨の多い日が続いています。9月に入って、畑のニラの花が咲き始めました。まだまだ暑い日がありますが、もう秋がはじまっています。ニラの花の後は、薄紫のラッキョウの花が咲きます。



オミナエシ

田んぼでは、赤米などの古代米の花が咲き始めています。里にも野にも山にも、あふれる季節。福田さんが辞任し、誰が首相になるかと、選挙で世間が騒がしくなると、季節は休みなく、前に進んでいます。ホッとする眺めです。



雌花

雄花

キュウリの簡単料理

キュウリの和風スープ

材料:キュウリ、卵、だし汁(右で紹介しただし汁です) 鍋に、だし汁を好みの濃さに、水で薄めて沸騰させます。沸騰するまでの間に、卵を30秒以上かき混ぜ、充分に空気を含むように溶きます(ポイント)。キュウリも千切りにしておきます。沸騰したら、キュウリを入れ、一煮立ちしたら箸で混ぜ、卵を静かに少しずつ入れ、火を止めます。そのまま1分置き、出来上がり。だし汁の代わりに、コンソメを使うと洋風に、豆板醤を入れると中華風のスープになります。素早くできて、美味しいスープです



不揃いな、変形した胡瓜

キュウリ酢じょうゆ漬け

<漬け汁> しょうゆ2カップと酢1カップ、砂糖1/2カップ、四角に切った昆布適量をホウロウ鍋などで煮立て、冷ましておく。 <キュウリを漬ける> この漬け汁に、食べやすい大きさに切ったキュウリを漬けます。好みで唐辛子も加えます。2、3時間でピクルスのような風味のキュウリが食べられます。保存食としても便利です。



モロヘイヤ・・・野菜の端境期にも育つ、元気な野菜です。 **2回目の加工講座を9月7日(日)に行います。** 9時から農園、モロヘイヤの収穫と保存加工、カホ'チャの保存加工。参加費1000円(昼食代、材料費含む)、事前予約は前日まで。

芋の茎とアゲの煮浸し

材料:芋の茎、アゲ、だし汁 だし汁…多めのイリコ、干しシイタケ、昆布10cmを鍋で、水から煮出す。中の強火で5分沸騰させ、うすくち醤油で、少し濃いめに味付けする。(面倒なときには、白ダシでもよい。お湯で薄める) 芋の茎を5cmの長さに切る。アゲは、適当な大きさに切る。鍋にお湯を沸騰させ、芋の茎を入れ、3分程度茹で、アゲを入れ、アゲが柔らかくなったら、ザルに上げ、水気をきる。 暖かい内に、皿に盛り、だし汁をかけ、馴染んだら出来上がり!



芋の茎・・・先週紹介した料理の1つを、上に再度掲載します。



きゅうり その2 ウリ科

四葉(すうよう)キュウリです。主枝に節なりに実り、一番上の節まで収穫しました。また、子蔓や孫蔓まで収穫しましたが、樹勢が衰えたのと気温が下がったことで、左のような変形果が増えてきました。調理すれば、同じ美味しい胡瓜の味です。キュウリは、ヒマラヤ原産の野菜。低温には弱いようです。ナスと同じように、思い切り下の枝や波を切り、上部の蔓を下に延ばす工夫で、どこまで収穫できるか楽しみです。



9月6日(土) 赤米の花見 午前9時~重住農園 西日本新聞からのお知らせ

右の写真は、「食卓の向こう側」で紹介された吉田俊道さんの、**食生活チェックシート**下敷きです。「抽選で200人に当たる」と広告にありましたが、実は、もれなく当たります。 (佐藤記者情報)



応募先は・・・〒810-8721 福岡市中央区天神1-4-1 西日本新聞社販売局販売開発部 「食生活チェックシート下敷きプレゼント」係



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 下の野菜の5品目です。
のうみ	きゅうり 無 / なす 無 / 芋の茎 無 / モロヘイヤ 無 / しげずみ かぼちゃ 無 /

なす・・・先週、友人の家庭菜園のナスを手入れしました。伸び放題の枝を切り戻したところ、早くも今週には花が付き始めました。この時期に手入れをしておくと、霜の降る頃まで、ナスを収穫することができます。これから、美味しい「秋なす」の本番です。

かぼちゃ・・・今回で終わりです。後は、通常の2倍くらいの大きなカホ'チャが残っています。カホ'チャの保存加工をします。 9/7(日)