

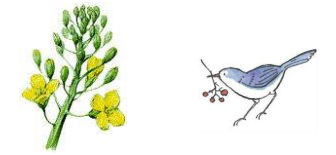


2009年 2月 第4週

週間ニュース
vol.226
2009.02.24 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



ふわふわのネコヤナギが青空に輝いています。

寒くなったり、暖かくなったり、風が強くなったり、雨が降りたり、黄砂が降ったり、杉花粉が飛んだり、年度末近くになつて会議が多くなったり、確定申告が迫ってきたり、そだ、夏秋野菜の準備も始まつたりと、どつてこの時期になると、天気も世間も我が家も忙しくなるのでしょつか？

昭和三十三年二月二十四日は月光仮面が登場した日だそうです。忙しい時には、疾風のように現れて・・・なんて事はありませんよね！

いろいろな春の花たちが咲き揃ふ予感に支えられながら、頑張ります。



切り方の一例です。小さなものはそのまま茹でてOK。茎も皮を剥いて茹でると美味しいですよ。

茹でるときのコツ

沸騰したお湯に、塩を小さじ1入れ、ブロッコリーの茹で時間は30秒以内。ザルにあげ冷ます。決して水に浸けぬこと。レモン、オリーブオイル、塩で頂くのもグー！

小さな大根

今回で終わり
花茎が伸び、
もうすぐ花が咲きます。



水菜

水菜、^{みぶ}王生菜は京都を代表する野菜です。福岡の雑煮はかつお菜ですが、京都は水菜です。最近、サラダ用に、全国で利用が拡大しています。

ホウレン草

スピナッチ^{カレ}ホウレンソウ、ニンニク、ショウガ、タマ社をミキサーでペーストにする。コッソリでスープを作り、サワークリームと塩で味を調え、ペーストとサク切りのホウレンソウを入れ、沸騰したら出来上がり。

小松菜 かぶの仲間

のつけ菜で、江戸小松川で育成された野菜です。だから東京の雑煮は小松菜が欠かせません！



小さなブロッコリー

アブラナ科

野菜の話

我が家の遅穫りブロッコリー

ブロッコリーは、大半が小さな株のまま、真ん中に花蕾を着けています。こんなに成長が遅かったのは初めてです。でも、花の時期には、小さくてもちゃんと花芽が出てくることに、少し感動しています。ブロッコリーはイタリア辺りが原産。ブロッコとは、萌芽という意味。葉酸をはじめ沢山の栄養が豊富な緑黄色野菜です。日本には明治の頃に、カリフラワーとともに伝わり、以前(1980年代)はカリフラワーが主役でしたが、最近ではブロッコリーの方が消費が圧倒的に多いようです。オーイ！カリフラワーガンバレ！



無 - 無農薬 / 減 - 減農薬
下の5品目です

生産者
のうみ 小さな大根 無 / 小さなブロッコリー 無 /
しげずみ 水菜 無 / ほうれんそう 無 / 小松菜 無 /



3月の第1週(3日)の野菜セットは休みます。
野菜の端境期で、
野菜が少なくなっています。

農園の販売加工品と価格例

- ・粕漬 200g 300円 (酒粕とキビ砂糖3回漬け代えた奈良漬です)
 - ・白梅干 200g 300円 (天日干し、熟成させました)
 - ・ラッキョウ 200g 300円 (無農薬酢とキビ砂糖、シママス塩で漬けました)
 - ・袖こしょう 50cc 300円 (完熟袖を使い、1年以上熟成させています)
 - ・ねり赤こしょう 50cc 300円 (シママス塩で1年以上熟成させています)
 - ・赤米 1合 300円 (タヤけもち 白米1合に大さじ1を混ぜて炊きます)
 - ・黒米 1合 300円 (長粒子もち 白米3合に大さじ1を混ぜて炊きます)
- ウインドファームの無農薬コーヒー豆も取り扱っています。
有機栽培「カルロスさんのコーヒー」豆 1袋200g 840円
ご注文の方は、ご連絡下さい。野菜セットと一緒に送ります。



次の「葉山の森」里山整備作業

変更 3月14日(土) 9:00 ~ 15:00
〔3月1日(日)の作業は中止です〕

恒例の「竹林の片付けとタケノコ掘り」は、
3月22日(日)に予定

