



〒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



梔子の実

クチナシ(梔子)の実を収穫しました。近年、実が熟れると同時に、ヒヨドリが食べてしまって、収穫出来ませんでした。ひどい時には、ザルに干している実さえ食べられてしまったこともあります。

それほど、この実は美味しいのですね。タクアンや赤飯オコワ、アラレ、節句の菱餅の黄色は、この実の汁で着色していました。

子どもの頃、餅つきの時、蒸し米にクチナシからとった汁をかけ、餅を搗くと、黄色い餅が出来るのが不思議でした。

農園の「高菜古漬」にも、この実を使っていましたが、鳥に食べられ、しばらく使えませんでした。

それで、頑張って、少し青いけれど、収穫しました。庭に4本あるクチナシの3本だけ実を取り、1本は残しています。鳥が食べなければ、また収穫します。大事に使います。

今週の料理

とても簡単！キャベツの温サラダ

美味しく沢山のキャベツを頂くことができます。ちょっとハーブを使ったサラダ。

2008年1月第2週に紹介した料理です。

材料：キャベツ(好きなだけ)、ベーコンorちくわ、かまぼこ

ドレッシング オリーブオイル50cc、

レモン汁25cc(なければ酢)、ニンニク2片、塩、黒こしょう

生タイム 軽く一握り(なければ市販の粉タイム)

ニンニクとタイムを細かく刻み、上の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る(塩多め)

作り方：

①キャベツの葉から芯をはずし、手で食べやすい大きさにちぎる。芯は包丁でスライス。大きめのボールに入れておく。

②ベーコンを細切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れカリカリに炒める。この時、塩こしょうを入れ、しっかり味をつけておくこと。火を止めたところで、スライスしたキャベツの芯を入れ、混ぜる。

③キャベツの入ったボールに②を油ごと入れ混ぜる。

その中に、よく混ぜたドレッシングを、味を見ながら入れ混ぜ合わせる。油と酢でキャベツの葉が半透明になってきたら食べ頃です。味は、ドレッシングで調整してください。



温サラダですが、冷めても美味しいサラダです。

沢山作り置きできます。味のポイントは、タイムとニンニクです。



生産者	無農薬 / 減農薬 下の6品目です。
のうみ	サラダセット(ベビーリーフの組み合わせ) 無 /
しげずみ	小松菜 無 / ほうれんそう 無 / 水菜 無 /
	ブロッコリー 減 / キャベツ 減 /

※来週12月4週(12/28)は、年末のため休みます。
 必要な方は、25日までに、ご連絡下さい。お届けします。
 新年の1月第1週(1/4)もお休みです。



新年里山クラブ作業 & 新年会
 1月9日 午前9時農園集合
 雨天実行

午前中は、葉山の森の草刈りと花見台の設計相談
 午後は、新年会。(忘年会同様、1品料理を考えてください)

▼サラダセット

下の8種類の野菜のベビーリーフを入れています。これだけ揃えるのは、結構大変でした。小さな野菜たちを、よく味わってください。

