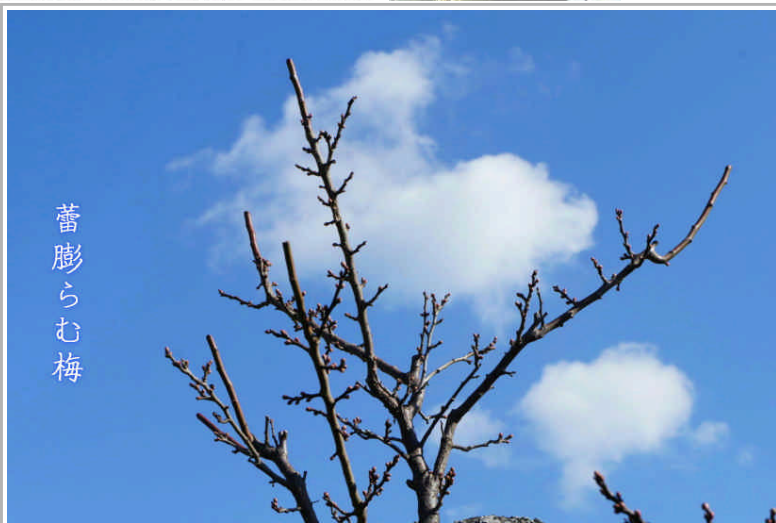


〒807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺3-16-8  
tel 093-612-2647 fax 093-612-2653  
<http://nomi-farm.com> mail: [nomi@orange.ocn.ne.jp](mailto:nomi@orange.ocn.ne.jp)



この土日は、久しぶりにお天気に恵まれました。暖かな陽射しに、梅や桃、早咲きの桜の蕾が膨らんでいます。陽光を浴び、もうすぐ冬も終わるのかなと、先週までの雪を忘れてしまいました。

ところが月曜日、雨です。明日も雨のようです。昨日までと違って、寒々とした朝です。

この時期の天候を「三寒四温」と言います。冬から春に移る頃、寒くなったり暖かくなったりする様子を表しています。ただ、晴れている日は気温が低く、曇りや雨の日は暖かいそうです。天気予報でも、昨日よりも今日の方が最高気温が高いと言っていましたから、なるほど。

寒くても、晴れの日の方が暖かく感じる人間の感性は、すごいなと思います。



右の写真は、竹の伐採が終わったところ(1/3)です。これから残りの2/3を伐採します。切った竹の枝のない部分は搬出後チップにされ、鹿児島県薩摩川内市にある中越パルプで「竹の紙」になります。残った枝は竹林でチップにされます。このチップが大量にあり、堆肥として活用する予定です。

### 今週の野菜 寒玉キャベツ



春キャベツ、冬キャベツ(寒玉)、グリーンボール、芽キャベツ、夏に高原野菜として出る夏秋キャベツ等、いろいろなキャベツがあります。春キャベツは、春に出るから？冬キャベツは、冬に出るから？これはあまり確かではありません。

キャベツの産地は、九州から北海道まで、全国にあります。若松区は、国指定のキャベツの産地です。以前研修に来ていた北海道の石川君の住む南幌町は、キャベツが特産品でキャベツキムチやキャベツラーメンなどがあります。季節によっていろいろな産地があり、年間を通して美味しいキャベツを頂けます。

キャベツは、地中海沿岸が原産地で、紀元前から栽培されています。青汁で知られるケールから生まれた野菜です。日本では、明治の頃から栽培されています。



葉山の森の作業  
2012年2月26日(日)9時から  
間伐と竹林整備



※第3週(2月27日)の  
野菜セットは休みます。

生産者	無農薬 / 減農薬 下の5品目です。
のうみ	サラダセット 無 / かつお菜 無 /
しげずみ	小松菜 無 / 寒玉キャベツ 無 / プロッコリー 減 /

▼サラダセット・・・ルッコラ、パセリ、セロリ、水菜などを詰め合わせました。簡単に、オリーブオイルと塩だけで頂くのが合うと思います。

▼かつお菜・・・今年は雨が少なかったためか、葉ダニなどの害があり、思うように収穫出来ませんでした。少し大きめの菜っ葉です。オススメは煮浸しです。

#### キャベツのパスタ

キャベツで美味しいパスタを！

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、2~3cmのザク切りにしたキャベツを茹でる。(量は好みで、茹で加減は、少し柔らかいくらい)
- ② キャベツを茹でたお湯でパスタを茹でる。(塩とオリーブオイルを加える)
- ③ パスタを茹でる間に、フライパンにオリーブオイルと刻んだニンニク、トウガラシを低温で炒める。匂いがたってきたら、1のキャベツと塩を入れ炒め、さらにパスタの茹で汁をお玉杯入れ炒める。(ペーコンツナを入れても良い)
- ④ 茹で上がったパスタをからめ、塩で味を調べて出来上がり。

#### 農園の加工品と販売価格

- ・梅干&白梅干 200g 300円 塩分18%の昔ながらの梅漬けです。
- ・らっきょう 200g 300円 酢とキビ砂糖で、やっつ漬かりました。
- ・袖こしよ 50cc 250円 (完熟袖を1年以上熟成させています)
- ・黒り赤こしよ 50cc 250円 (シママース塩で1年以上熟成させています)
- ・黒米 1合 250円(長粒もち)

※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。