



“里芋のレシピ”

◆里芋のネギおかか和え

- ①里芋は茹でて水気を切る
- ②ネギは薄切りにします。
- ③ボウルに醤油、酒を合わせ、里芋を入れて味を絡ませます。

ネギとかつお節を散らして和え、でき上がりです。

◆里芋のサラダ

- ・里芋は茹でてつぶします、それを味噌マヨネーズ(味噌、醤油、砂糖少々とマヨネーズ)で和えるだけです。

中に具を入れると美味しいです。

(ネギ、ワカメ、すりごま、ゆずの皮の千切りなど)

～ 吉田裕香 ～

『成澤准教授お話し会』のご案内

近年、植物の成長を助ける働きをする微生物の研究が進んで参りました。それらの微生物の事をエンドファイト(内生菌)と言います。そのエンドファイト研究の第一線で活躍されておられます、茨城大学准教授の成澤才彦先生をお招きして、お話し会を開催致します。今回は人数を限定して対話形式で、エンドファイトとは何かという事について理解を深めて頂ければと思ひ企画致しました。

日時：3月10日 土曜日

場所：二宮町ラディアンミーティングルーム2
時間：午後1時30分～午後4時30分
会費：500円
定員：50名

当日午前中はぽんぽこファームの畑を成澤先生と共に見学致します。(時間はこれからの調整です。)
定員：10名

お話し会終了後、野菜料理を中心としたメニューで懇親会を実施致します。
場所：小田原邪宗門
時間：午後5時30分～午後7時30分
会費：2000円程度
定員：20名

以上の申し込みは中村の下記のメールにお願い致します。

mail : ponpokofarm@gmail.com
携帯 : 090-4820-2753

成澤 才彦(なりさわ かずひこ)
1993年、筑波大学農学研究科農林学専攻博士課程修了。
1994年～2006年、茨城県生物工学研究所勤務。
1999～2001年、カナダ・アルバータ大学学位取得後研究員。
2006年、茨城大学農学部助教授、現在、同大学資源生物科学科准教授。
近著に「エンドファイトの働きと使い方」

(中村隆一)

野菜よもやま話

～牛蒡の巻～

牛蒡はユーラシア大陸のあちこちから原種が見つっていますが、日本には縄文時代頃に中国経由で渡来して栽培されるようになったと言われています。お節料理などの行事食にも使われ、重要な野菜として江戸時代の農書にも取り上げられていますが、世界中で、食用にしているのは日本だけだというのは驚きです。

漢方では種子を「牛蒡子」と言って解毒、消炎、咳止め等に使うそうですが、根っ子もなかなかの優れたものです。食物繊維が多く含まれ、整腸作用があり、便秘、大腸がんの予防にもなります。また、炭水化物の一種であるイヌリンには血糖値を下げる効果があり、糖尿病予防にも効果的だそうです。

とはいえ、長く真っ直ぐ作るのはなかなか難しく、出来たところで、掘るのも大変な農家泣かせの野菜でもあります。もちろん牛蒡を専門で作る農家は機械で掘るので、さほど大変ではありませんが、農の会の生産者はみなスコップ1本あるのみですから体力勝負。春3～4月頃に種を播いて、ややもすると発芽したところで根切り虫に食べられて消えてしまうこともよくある話で、秋まで頑張ってお育てしてくれても掘ってみたら足がいっぱい！なんてこともよくある話で。そんな牛蒡ですから、届いたら、乾燥しないように保存し、大切に食べてあげてください。 そらや 作美尚子

ロケットストーブ作り

なんくる農園 松本 邦裕

1月28日に雨のため延期されていたロケットストーブ作りが行われました。20名近くの方が参加・・・小屋作りやかまど作りなどの際にはいつもお世話になる穂田さんが作業手順を指導してくれました。これまでに笹村さんと一緒に試作を重ねてきた中でようやく基本形が完成・・・

昨年の3.11以降俄然注目を浴びるようになってきた・・・少量の薪で煮焚きができたり、ストーブがわりに・・・完全燃焼するので煙も出ない？・・・災害時の必需品・・・しかもごみとなるペール缶(自動車などのオイルが入った缶)などを活用して安価で作ることができる・・・ちょっと慣れれば簡単に・・・その他にはステンレスの煙突と保温資材(パーライト)を利用。代用品は色々と考えられる・・・今回はペール缶を2段に組み合わせ、その中心に煙突を立て、ペール缶の下部に穴をあけ外へ・・・外に飛び出た煙突の中で薪を燃やす。ポイントは煙突の周りを断熱資材で保温する。煙突の周りが高温になることによって熱風を押し出す。

上手に活用できるようにになれば便利な道具になり得そう・・・もう少し使いこんで改良を重ね、より自分に合ったものになりたいな～

