

今週のお野菜

こんなふうに
米牛乳(ました!vol.)



かぼちゃのシナモンミルク煮

1. かぼちゃを約3センチ大に切る
2. かぼちゃと牛乳、砂糖、塩、バターを入れ中火にかける、沸騰したら弱火にして15分位煮る
3. 焦げつかないように、鍋を時々ゆする
4. 煮えたら火を止めシナモンをふり、出来上がり

かぼちゃのディップ



1. かぼちゃを適当な大きさに切る。
2. 玉ねぎをみじん切りにし、油で炒める(途中塩を少々加える)
3. 1にかぼちゃとかぼちゃがひたるくらいの水を加える。
4. 味噌を入れ、水分がなくなるまで煮る。
5. かぼちゃを潰し出来上がり。潰さずそのまま食べてもOK。甘味が足りないようなら砂糖で味を調整して下さい。(吉田裕香)

野菜よもやま話



～落花生の巻～ 最終回

子供の頃から家庭菜園に親しんでいたの、野菜の出来る様子は結構知っていたのですが、40を過ぎて農業の研修先で落花生が出来るのを初めて見た時は感動ものでした。まだ見たことが無いあなた、今なら間に合います。生産者の畑を訪ねて見て下さい。きっと感動しますよ。

落花生は5~6月に種を播き、40日もすると黄色い花が咲き始めます。花の後に紐の様な物(子房柄)が出来て、その先が地面に潜って実を着けます。9~10月、莢が成熟したら、掘り上げて、直ぐに茹でて食べるのもよし、乾燥させて保存し、炒ったり、煮たりして食べることもできます。

日本では、大粒の品種の栽培が殆どで、豆として食べる人が多いのですが、世界的には小粒の品種の栽培の方が多く、搾って油として使う方が多いのだそうです。原産地は南米で、日本には18世紀初頭に中国から入ってきましたが、記録上で栽培が始まったのは明治4年、今の大磯辺りだとか。ご近所さんが落花生の発祥の地だったとは驚きでした。

栄養的には生活習慣病や、貧血、便秘、ボケ予防、美容にも効果的で、アルコールの代謝を助けるのでお酒のつまみにはぴったりです。別名「後引き豆」といわれるほど美味しいので、くれぐれも食べすぎにはご注意ください。

【連載を終えて】編集長が毎回悩まれる記事集めの手助けになればという思いで立候補し書き始めましたが、いつも締切後の原稿提出で編集長を悩まし続けてしまいました。読者の皆さん、丸3年間、お付き合い下さり有難うございました。 そらや 作美尚子

【お知らせ】 ●新月:10/15 ○満月:10/30

◎10月定例会 ※担当:欠ノ上田んぼ
日時: 10月13日(土) 18:30~21:30
*21:00~「ネコマチッタ」上映アリ (200円)
場所: 尊徳記念館(栢山) 302号室

◎お茶の会 : 10月28日(日) 9:00~ 茶畑作業
*茶木の刈込みと、草刈りを行います。(担当:杉崎/石井)

◎小麦の会: 10月28日(日)9:00~ 畑準備作業
11月4日(日)耕運・11月11日(日)種まき
*新規参加者募集中♪(内面募集記事をご覧ください。)

◎小田原まちなか

★『プチ朝市』 @平井書店駐車場

日時: 10月14日、11月11日(日) 7:30~9:30

★『小田原まちなか市場 inH5T』 @りそな銀行P

日時: 10月27日(日) 10:30~16:00

*詳細は『小田原まちなか市場公式ブログ』を検索♪

「永耕祭」のお知らせ

【日時】10月20日(土) 10:30~14:30

【場所】小田原市曾我岸148 永耕園敷地内

【内容】機織り作品・陶芸・無農薬野菜・パン販売など。

※山ちゃん田んぼ他、毎年多くの方々との協力でお祭りを盛り上げて頂いています。

※永耕園は、知的障がい者入所施設です。日中活動にグリーンズ(畑作業)・フラワーズ(花)・五十嵐(ボールペン組立)・機織りなど6グループあり、皆さんはそれぞれのグループで日々活動しています。「機織り」は、糸から染めて手織りするという長い行程を経て、一反の布を完成させています。横糸は利用者さんが入れていくので模様も様々。一つとして同じものはない生地となります。生地で購入される方もいらっしやいますが、多くは職員がミシンがけして洋服などの作品にして販売しています。この時代、手織りの生地は希少です。手間賃など含まない価格。1点モノ!ざぶざぶ洗える丈夫な生地!田んぼの忙しい時期ではありますが、ぜひ見に来て下さい。お待ちしております。●13日は「ちえのわ」にも出張販売します。こちらもよろしくお願ひします。

問合せ:鈴木淳子 mail: 10hime@mail.goo.ne.jp

MOA大仁農場「健康と秋の収穫まつり」

各種自然農法野菜の収穫体験、動物ふれあい広場、音楽イベントなど家族で楽しめる秋まつりです。

【日時】11月10日(土) am9~pm4、11日(日) am9~pm3

【場所】大仁瑞泉郷(入場無料、駐車有料、ペット不可)

お問合せ:MOA自然農法文化事業団 ☎0558(79)1118

伊豆の国市浮橋1606-2 HP: zuisenkyo.jp/

ASHIGARA アートフェスティバル 2012

11月3日(土)~12月2日(日) <http://ashigarart.jp>

『子供アートレジデンス』…子どもたちがアートを通して、心と心を通わせるプロジェクトが行われます。今回は福島のお子さんをこのあしがらの地に呼んでの交流も企画されています。プロジェクトに関して基金も設置されています。プロジェクトに興味のある方、ご賛同いただける方、お問い合わせ下さい。山木昭佳 happy-art-seed@hotmail.co.jp

【通信が置いてあるお店】

菜こんたん/ボタジェララ/カフェブラッサム/ IN NATURAL/バックシュトゥーベ IMAYA/
アイラナ/えれんな ごっさ ショップ/Capace/からんどう/小田原那宗門/カフェ Banda/
かふえ・えりむ/スズアコーヒー/ちえのわハウス/和カフェ ChaCha/フレンチカフェ Boss