


秋ばれいしょ植え

8月27日(日) はれ 

暑い中、秋ばれいしょ植えを行いました。
はじめに栽培方法や管理の仕方の説明があり、ニシュタカ15個、レッドムーン15個を30センチ間隔で二条で植えました。
皆さん顔見知りの方も多くなっており手早く植え付けができました。
あとは恵みの雨を待つだけです。
11月の中旬にはおいしいおいもの収穫となります。
自分で育てた有機栽培の馬鈴薯は甘さとしっとりさがあり、
大変おいしく感じられることでしょう。



担当 高野いわ子 西馬昌子

INFOMATION

秋野菜を作ろう栽培体験

日時:9月17日(日) 10時～
場所:グランメールの田んぼ
内容:秋野菜8品目
(新米おにぎりと味噌汁付)
参加費:会員 ¥4,000-
一般 ¥6,000-



雨天の場合は、
順延します！

みのりの祭典に出店します

日時:11月3日(日) 9時40分～
場所:湊川公園
農漁業の発展を願う年に1度の収穫祭。
ヘルシーママ SUN は炊き込みご飯や赤飯
の販売を行います。
他にも毎年多彩なイベントが催されます
こちらもぜひおこしください！



参加される方は必ず1週間前までに申し込んでください

今年も
田んぼ農りんピック
開催します！！



場所:グランメール近くの田んぼ

時間 10:00～14:30

参加費 大人 2,000円

小人(3歳～小学生以下)

1,500円

グランメール特製カレー、焼き芋、
飲み物、豪華宝参加券等全て込み

グランメール通信



長月 2017 121号

〒651-2334 神戸市西区神出町紫合74-5

TEL (078)965-2456

FAX (078)965-2460

healthymamasun@office.eonet.ne.jp

今年の夏は本当に暑くて長いですね。

連日の猛暑、皆様いかがお過ごしですか？

9月に入ってもこの状態は、まだまだ続くと身体には、十分気をつけて下さいね。

でも、暑さだけでなく以前から指摘されている温暖化による気候は異常化していますね。日本でも集中して降る豪雨とまったく水不足の地域と両極端な影響が出ています。グランメールの在する神出でも、8月は雨が少なく溜池にも水が減ってしまい一番水を必要とする水稲にも節水を呼びかけられています。また、秋野菜の植え付け時期に入っているにも係わらず温度の高さと水不足のため作業は、進んでいません。

私が農業に従事した50年前に比べると夏は確実に長くなって来ていると思います。今後、農作業や野菜の種類や栽培管理もどう変わって行くのか、大いに不安があります。台風の時期を迎え生産量や野菜の価格にも影響していないか心配ですね。(温暖化問題、いま一度考えてみたいものです。)

○悲しい報告です。

私の夫(正)が3月17日に永眠いたしました。

生活の基本である土が化学によって痛められ痩せ細り生産出来なくなった状態を憂い、健康で自然な土にすべく有機農業を始めました。また、遠く離れてしまった田舎と都会を繋ぎたいと交流を進めてきました。夫は「モノ社会から心社会へ」を理念にいろんな事業に取り組んで来ましたがお陰様で皆様と共に本人も納得の行く生活を過ごしたと思います。

常々「自分の周りの人も良い人ばかりで思う事は全部出来た。ええ人生を送っていると思う」と言っていました。皆様、長きに亘り良くお付き合い御厚精感謝しています。夫の意思を行動に残した私達は、大切に継いでいきますのでこれからもよろしく願いいたします。また、夫に会いに来て下さいね。

初盆を終え夫も天上人になったと思うので少し気持ちも落ち着きました。

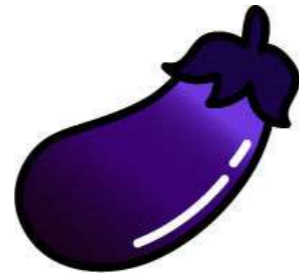
西馬 きむ子

旬の野菜の紹介

グランメールで栽培している野菜の特徴や
おすすめの食べ方を紹介していきたいと思います。

なす

「秋なすは、嫁に食わずな」とありますが「美味しいから」「種があるので、子孫が出来なくては困る！縁起を担いでいる」といろいろ諸説ありますが、美味しく食べて頂きたいと思います。



ない
があ

●おいしい時期 7月～9月

●どんなものが美味しい？

・ヘタのトゲと切り口

ヘタのトゲが鋭くとがっている。触ると痛いものほど新鮮です。また、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

・色つや・手ごたえ・重み

新鮮な良品は、皮に色つやと弾力があり、はち切れそうな手ごたえと重みがあります。水分の多い野菜なので大きさに見合う重みがあるものを選びましょう。特に、米なす・丸なすは、見た目に比べて軽いものは、中身がスカスカになっている場合があるので注意しましょう。

・色と形

なす紺と呼ばれる独特な色が濃い物ほど太陽の光を浴びて成長しています。若いうちに収穫したものは、ヘタのすぐ下の首の部分が細い。首までしっかり太ったものを選びましょう。

●おもな栄養成分

ほとんどが水分ですが、皮には紫の色素ナスニンが含まれています。また、カリウム・コリンも含まれています。

●保存方法

なすは、低温に弱い野菜です。水分が蒸発しないようにビニール袋に入れてから新聞紙にくるみ冷蔵庫の野菜室で保存すると良いでしょう。

●主な品種と特徴

- ◆長なす：中長なすが主流。関西から西の地域と東北で栽培されている。
- ◆小なす：小丸なす、卵形のひと口なすの2種。
- ◆丸なす：賀茂なす。京野菜の一つで、果肉が締まり、味噌漬けや煮物に向く。
- ◆水なす：他のなすより非常に水分が多く、浅漬けに向く。
- ◆米なす：アメリカ種を改良した品種。果肉が締まり煮崩れしにくい。

畑だより



少し前まで一面を緑に彩っていた水田が、稲穂をつけ黄金色に輝く季節になりました。
あちこちの畑で、秋冬野菜を植える準備が始まっています(^_^)

キャベツにブロッコリー、大根など今からとても楽しみです～。

秋を感じさせる風が吹くようになりましたが、まだまだ暑さが続きます。体に気を付けて
秋を迎えましょう！

Cooking

～ 揚げなすのあんかけ ～

旬のなすを存分に味わおう♪

材料 (4人分)

なす	4個
塩	少々
あん	
えのきだけ	1袋
生ゆば	40g
三つ葉	少々
だし汁	2カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

大根 100g
揚げ油 適量

作り方

- ① なすはヘタを取り、縦にできるだけ薄く皮をむき、薄い食塩水に浸す。
- ② えのきだけは、根元を切り落とし、さっと洗ってから3センチの長さ切る。生ゆばは3センチに切る。三つ葉は、3センチに切る。
- ③ 大根は皮をむいて、すりおろす。
- ④ 揚げ油を中温にし、①のなすの水気を拭き取り、油で揚げます。
- ⑤ あんを作ります。
鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て②のえのきだけを入れてさっと煮ます。片栗粉を分量の水で溶いて回し入れます。ひと煮立ちさせて②のゆばと三つ葉を加え、ほんのひと呼吸ほど火を通します。
- ⑥ 深めの器に④のなすを盛り⑤の熱いあんをたっぷりとかけ、上に③のおろし大根を天盛りにする。

ポイント

- ★なすをひすい色に仕上げるには、できるだけ薄く皮をむく。
- ★なす、あんともに熱々で食すように手順良く調理する。