

楽しいcooking 自家製高菜スパゲッティ

溝田 扶三代
八女市黒木町

材 料

[4人分]	
スパゲッティ	300g
高菜の油炒め	適量
にんにく	1 かけ
しめじ	1 袋
ベーコン	100g
だしの素	少々
醤油	適量
オリーブ油	適量
きざみのり	適量
ねぎ	適量



作 り 方

- ① スパゲティを、多めのお湯で時間どおりに茹でる。
 - ② ゆでている間に、にんにくをみじん切りにしたものを香が出るまで炒め、ベーコン・しめじ・高菜の順に炒める。
 - ③ ゆでたスパゲティと炒め合わせ、だしの素・醤油・で味付けをする。
 - ④ 最後に器に盛り、きざみのり・小口切りしたネギをちらすと出来上がり。
- コメント：夕食に作ります。

※くろぎ食の文化祭実行委員会発行「出品料理レシピ集」より

八女茶で健康

第11回 玉露



玉露と煎茶の違いは栽培法が異なることです。煎茶は露天で日が当たっている状態で伸びてきた新芽を摘んで製茶したものです。（最近では煎茶も5〜6日茶園に直接被覆して品質をよくしている）。玉露は茶園に棚の被覆施設をつくり、新葉が2枚程度開いた時に茶園の周囲を稲藁を編んだ

ものなどで被覆し、3週間程度遮光した状態で生育した新芽を摘んで製茶したものが玉露です。本県は自然仕立てで稲藁を使つて被覆をし、手摘みをする伝統本玉露の生産は日本一で、全国品評会では9年連続で農林水産大臣賞と産地賞を獲得しています。

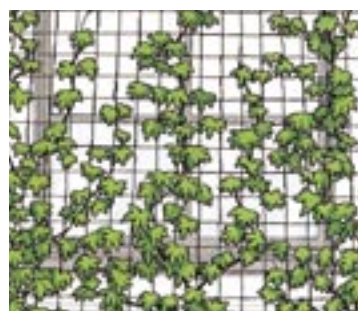
玉露と煎茶はお茶の見え方（外観）と味、香りにも違いがあります。まず、見た目は煎茶より濃い鮮やかなグリーンをしています。味の特徴はアミノ酸（旨み成分）の含有率が高く、カテキン（渋み成分）の含有率が低いので、苦渋味が少なく濃

厚な旨みのある味になっています。また、覆い香と呼ばれる「青海苔」のような香りがありません。なぜ、玉露は被覆（遮光）栽培をするのでしょうか。茶樹は肥料を根から吸収して、根でアミノ酸を合成します。このアミノ酸は根から移動し茎から葉に蓄積されます。葉に蓄積されたアミノ酸は太陽の光に当たるとその一部が分解されてカテキンへ変化します。被覆はアミノ酸からカテキンへの変化を防いでいるのです。

「三徳の家庭菜園」

④

今年の夏は、節電が求められ、ゴーヤーのグリーンカーテンが流行になりそうです。ゴーヤーは、生育が極めて旺盛で、側枝が出やすく、蔓もよく茂り、蔓は強風に強くて曲げても傷みにくい性質のために、グリーンカーテンに最も適しています。その手順は、グリーンカーテンを張りたい空間や壁に、あらかじめネット（海苔網でも良い）を張っておき、約1〜1.5m間隔で植え穴を掘り、一掴みの堆肥と肥料を施して、ゴーヤー苗を植え付けます。グリーンカーテンが本葉7〜8枚に育った頃に摘心し、側枝を左右に伸ばしながら、その先端をネット上に等間隔に配置して上に登らせます。その後、追肥とかん水を欠かさないようにします。そうすると、ネットの下から上まで隙間がないグリーンカーテンが出来ます。ゴーヤーは、日除け・遮熱と緑による癒し、それに果実は美味しく食べられて「二石三鳥（三徳？）」になります。品種は、沖縄在来のアバシや着果性を高めたF1品種がお薦めです。なお、台風が襲来の際は、小さな果実も含め全ての果実を除去しておく、強風で蔓が傷むこともありま



福岡県農業大学校 非常勤講師 林 三徳

種がお薦めです。なお、台風が襲来の際は、小さな果実も含め全ての果実を除去しておく、強風で蔓が傷むこともありま

読者プレゼント



国宝源頼朝像 鎌倉時代・13世紀 京都・神護寺

よみがえる国宝 守り伝える日本の美

とき 6月28日〜8月28日

会場 九州国立博物館 古来より守り継がれてきた日本の美や宝、本展では名品の数々をおしめてこれを守り伝える日本のこころと技をご紹介します。

ペア5組10名様へ入場券

EVENT

希望の方はハガキで東兄弟印刷所迄チケットの発送をもって発表とします。（応募多数の場合は抽選）応募締め切り7月10日

川崎病院 ミニ健康教室

日時／7月23日（土）14時〜15時

場所／川崎病院5階第1会議室

テーマ／腰いたのはなし 講師／松山直矢（整形外科専門医）

参加費／無料 定員／40名

（お申し込みお問い合わせ） 川崎病院

☎0943-23-3005 担当／樋口・石内

交通死亡事故者数の4割以上が高齢者です

5月31日現在、福岡県内では28人の高齢者の方が交通事故で亡くなっています。福岡県警では高齢者を対象とした交通安全教室を強化しています。県警が民間に事業委託して、高齢者を対象に交通安全防止に関する講習を無料で実施する「高齢者交通安全サポート隊」が発足しました。交通安全教室では、高齢者の交通事故防止ポイント等について講習します。

加齢と共に身体機能は変化しています。老人会や仲良しクラブ



お店紹介

定食ダイニング PIECE

筑後の人気店「PIECE」が移転、「定食ダイニング PIECE」として新規オープンしました。女性ファンが多かった以前の料理に、男性向けのメニューを大幅に増やし、気軽に立ち寄れるお店に変わりました。オススメの定食は、断然スタミナ肉炒め定食790円。ピザ、パスタ、チキン南蛮などの定番人気メニューも充実です。6月にはお隣でクレープ屋さんもはじまりました。是非、ご来店下さい。

筑後市山/井870-1（筑後市役所南側）
TEL (0942) 52-6212
営業時間 11:00〜21:30 (OS21:00)

定休日：不定休
HP:「筑後市 PIECE」で検索



Coupon クーポン このクーポンで7月中にご入会の方に

ストレッチパンツ (7分丈 定価3,150円) をプレゼントします。

からだ・姿勢・げんき塾 B-line! (お一人様一枚限り) 有効期限H23.7月末

TEL0943-30-3840 八女市納楚746-11

夏の交通安全県民運動

7月10日(日)から7月19日(火)まで運動の重点

- ・飲酒運転の撲滅
- ・子どもと高齢者の事故防止

Coupon クーポン このクーポンで

生ビールorハイボール一杯プレゼントします。

※車を運転されるお客様のご提供は御遠慮させていただきます。

定食ダイニングPIECE (お一人様一枚限り) 筑後市山/井870-1(筑後市役所南側) 有効期限H23.7月末 TEL(0942)52-6212