



〒722-1701

広島県世羅郡世羅町小国4648
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp

URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

冬に美味しい根菜類について、神戸のフランス料理のレストラン ロカマドゥールさんに聞きました。

黒丸大根、黄金蕪、紅心大根は、お店では皮つきで丸ごとロースト(オイルに包んでオーブンで蒸し焼きに)して、肉料理などの付け合わせにしております。そうすると野菜の色が鮮やかにきれいに仕上がります。お客様も大抵驚かれます。あまりにきれいなので。家庭での調理のアイデアということでは、ルタバカスープがおすすめです。

ルタバカスープ

玉ねぎとポワロー(白葱でも可)をスライスして炒め、皮をむいて1~2cm幅に切ったルタバカを加え少し炒めてから水と塩を加えて野菜に火が通るまで煮込みます。その後ミキサーにかけて裏ごしし、最

後に鍋に移して塩、コショウで味を整えれば出来上がり。好みで生クリームを加えると濃厚になります。

ヨーロッパの黒大根は、基本的に日本人が白い大根を使うのと同じ感覚で使われています。ポトフ(肉と野菜を大きめに切って又は丸ごとでコトコトと煮込んだ料理)にすることが多いようです。黒大根は皮が独特の風味なので皮ごと調理するのが一番です。個人的には黒大根のバターソテーも美味しそうに思います。あの苦味がバターの香りによく合いそうなので。

フランス料理 ロカマドゥール

〒657-0036

神戸市灘区桜口町2-2-10
エクサグ六甲1F

TEL&FAX 078(856)8639

<http://www.gnavi.co.jp/464300>

[1月の野菜]

大根いろいろ(黒丸大根、紅心大根、辛味大根、聖護院大根、赤筋大根など)、葉物いろいろ(ホウレン草、水菜、壬生菜、ターサイ、カブ菜など)、白菜、キャベツ、ゴボウ、人参、タマネギ、ネギ、カブ、チマサンチュ、ルタバカ(スウェーデンカブ)



左から紅心大根、辛味大根(赤)、黒丸大根、黄金蕪。

ストーブの上に乗せるだけ

昨年の冬にわが家に復活したアラジンのストーブが大活躍のこの季節。ストーブに火をついたら、まず、ストーブの上に何を乗せるか…を考えます。お湯を沸かす。焼き芋を焼く。土鍋に楕形に切ったリンゴを入れて、煮リンゴを作る。ストーブの上に置いておくだけでできあがっている!というところがお気に入りです。

ストーブの上で私がよく使っているのは、土鍋とピタクラフトの鍋。しっかりとふたができて、弱火で蒸し煮にするのにぴったりだと思います。

白菜と豚肉の蒸し煮

厚手のしっかりとふたのできる鍋に、一口大に切った白菜と薄切りの豚肉を重ねて入れて、お酒少々を振り入れて、ふたをしてストーブの上で蒸し煮にします。火が通ったら、塩、しょうゆなどで味を整えてできあがり。白菜とシメジだけで作ってもおいしかったです。

とうがんスープ

皮をむいて2cmくらいのサイコロ状に切ったトウガンをお油で炒め、厚手のしっかりとふたのできる鍋に入れて、ふたをしてストーブの上で蒸し煮にします。自然に水が出て、柔らかくとなったら、鰹節と酒、しょうゆを加えて味を整えます。水は加えずトウガンから出てくる水分のみで作ります。

鮭の蒸し煮

厚手のしっかりとふたのできる鍋に、薄くスライスしたタマネギと人参、1cm位の厚さに切ったジャガイモ、生鮭、シメジを順に入れて、軽く塩、コショウしてふたをしてストーブの上で蒸し煮にします。火が通ってきたらピザ用のチーズを乗せ、チーズが溶けたらできあがり。水分が残っているときは、ふたを開けて火にかけて水分を飛ばします。タマネギが少しだけ焦げ始めた頃が一番おいしい。

Information

●野菜セットにプラスしてお届けします。

タマネギ 300円/Kg

人参 400円/Kg

ご希望の量を、野菜セットのお届け日の3日前までにお知らせください。

●送料が安くなれば…と置いていらっしゃる方へ。

2つの野菜セットを同じお届け先へ送ると、1セット当たりの送料が半額になります。

野菜セットのサイズによっては難しいこともありますので、詳しくはおたずねください。



新しい年が始まりました。
どうぞ今年も
よろしくお願ひします。

吹き抜けていく風、
木林と土と水と、
お日様の光に包まれて、
自然の恵みをお楽しみして
暮らします。

楽しい話し、みんなで食べる
幸せな食卓。
こんな幸せがつづいていくと
思い描き、
心に強く思うことが、
自分を動かかし、
幸せな明日を作るのだから。

2010.1

はしもちゃんの
はたけで
レシロ



ほうれん草のナムル

辛味大根と油あげの おろし和え

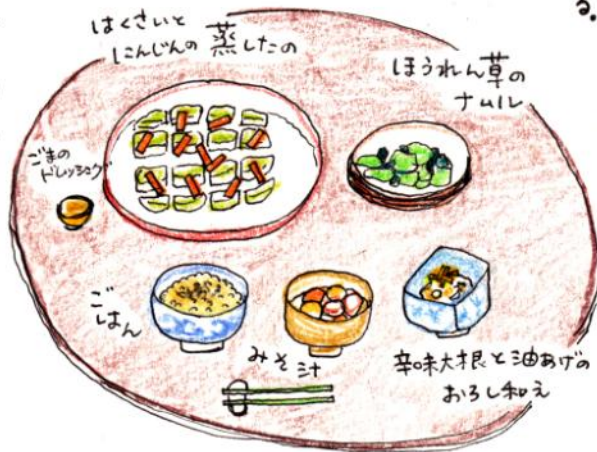
- ほうれん草
- 岩のり
- ごま油
- 塩

1. ほうれん草をゆでる。
ゆであがったら水にさらす。
2. 食べやすい大きさに切る。
3. 岩のりとあわせる。
4. ごま油で和えた後、
塩で味をととのえる。

- 辛味大根
- 油あげ
- ちりめんじゃこ
- しょうゆ
- 梅酢
- ゆず

1. 油あげは細く切って、カリッとするまでフライパンで焼き、いれものに
出しておく。
2. ちりめんじゃこも、少しこうばしく
なるように、からいりする。
3. 辛味大根をすりおろす。
4. しょうゆ、梅酢、ゆずのしぼり汁を
味をみながら合わせる。
(ホニ酢でも、美味しいみたい。)
5. 1・2・3と4の調味料を和える。
6. お皿にもりつけ、ゆずの皮を細く
きざんだものをのせて、できあがり。

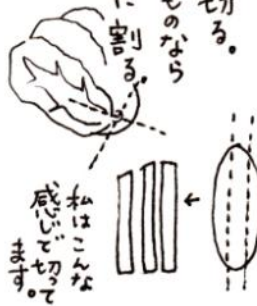
白菜と人参の 甘煮したの



- 白菜
- 人参
- 炒りごま
- しょうゆ
- ごま油

1. 白菜を切る。
小ぶりのものなら
たてに4つに割る。
2. 人参を切る。
3. 白菜ごと
甘煮し器に入れ
様子を見ながら
蒸しあげていく。
蒸しあげたら
ざるやまな板の
上にあけておく。
4. 白菜を食べやすい
大きさに切る。
5. お皿にもりつける。
6. 炒りごまをする。
しょうゆやごま油と
一緒にして、ドレッシング
を作り、食べる前にか
けていただく。

- ほうれん草をゆでたものなどを
一緒に和えても、おいしい。
- 油あげやちりめんじゃこが入ることで、
辛いのが苦手な方も、少し食べ
やすくなる気がします。



1. 白菜を切る。
小ぶりのものなら
たてに4つに割る。
2. 人参を切る。
3. 白菜ごと
甘煮し器に入れ
様子を見ながら
蒸しあげていく。
蒸しあげたら
ざるやまな板の
上にあけておく。
4. 白菜を食べやすい
大きさに切る。
5. お皿にもりつける。
6. 炒りごまをする。
しょうゆやごま油と
一緒にして、ドレッシング
を作り、食べる前にか
けていただく。

私は農園で働き始めてから、なるべくそこにあるもので暮らそうとしていたら、気がつけば野菜中心の食生活になっていきました。本来お料理はあまり得意な方ではないのですが、少しでも美味しく、楽しく野菜を食べていただけたらと思います。私も勉強しながらですが、少しでも参考にしていただけたら、うれしいです。