



〒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/>

今月は、南イタリア料理のお店、オマツジオの稲田シェフに聞きました。

南イタリアは、工業、産業の発展が少なく、農業が基本的には盛んです。土地のものを食べるというイタリアの食習慣は南イタリアも同じで、それぞれの土地の食べ方は今も変わらず続いています。採れた小麦とオリーブでパスタとオイルを作り、畑の野菜で胃袋を満たす。もちろん、お肉もお魚も大好きなイタリア人ですが、野菜が主役のパスタ料理もいくつかあります。

トマトのパスタ、菜の花のパスタ、ブロッコリーのパスタ、そら豆のパスタ、

夏野菜のパスタなどなどありますが、どれもメニューを読めばわかるくらいそのまんまのパスタ料理です。

夏に届く山本さんの加熱用トマトは、トマトのパスタに最高です。皮を湯むきして種を取り、手でくしゃっとつぶしたトマトをにんにくオイルに加えて、少し水分が飛び程度煮詰めてパスタと合わせます。トマトをそのまま味わえる一皿と思っています。

●オマツジオ

〒604-0961

京都市中京区木屋町484番地
TEL 075-211-7791



弱火でじっくり炒めた黒キャベツ

エシャロット、もしくはタマネギをアンチョビと一緒に軽くオリーブオイルで炒めて、さっとゆがいた黒キャベツを加えて弱火でじっくりクタクタに炒めます。仕上げにレモンを絞り提供しています。付け合わせに。



魚料理に、エシャロット

じっくりと炒め中まで火を通したエシャロットに塩をして、オレンジ、赤唐辛子を和えてオリーブオイルでマリネします。葉タマネギでも大丈夫です。お魚料理の付け合せに。



ほうれん草の水分で蒸し焼きに

ニンニクを香りがたつまでオリーブオイルで炒め、ほうれん草を加えふたをして弱火でクタクタになるまで炒めます。炒めると言うよりも、ほうれん草の持つ水分で蒸し焼きにする感じです。とろけるくらいクタクタに仕上げるイタリア家庭もあります。仕上げに、塩コショウ、好みでレモンを絞っていただきます。



食べるポロネギのスープ

ニンニクを炒め、ぶつ切りにしたポロネギを入れ、しんなりする程度炒め、ふたをして焦げ付かないようにかき混ぜながら煮ます。ポロネギが崩れてきたら、ブイヨンを加え少し煮詰めます。家庭では鶏肉とポロネギを一緒にじっくり炒め、仕上げに軽く水を足しても大丈夫です。バージンオリーブオイルを香りづけに。スープと言ってもほとんど汁っぽさのない仕上がりです。パルミジャーノチーズを添えて。

[5月の野菜]

葉タマネギ、ニラ
葉物いろいろ(ホウレン草、小松菜
大根葉、カブ菜)
チマサンチュ、レタス
ラディッシュ、タラの芽、ワラビ
フキ、小カブ、大根
スナックエンドウ、コールラビ
キャベツ、ズッキーニ
タマネギ、赤タマネギ



出番を待つスナックエンドウの花

●葉物がしおれやすい季節です。
野菜が届いたら、まず、

洗っておく

しおれやすい葉物やレタスなどは、水につけてピンとさせてから、冷蔵庫で保存してください。

ゆでしておく

さらに、葉物はまとめてゆでて、冷蔵庫や冷凍庫に保存しておくとう便利です。

●クール便をご希望の方はお知らせください。

お便りありがとうございます

いつもおいしくいただいています。5歳の息子は、じゃこ炒飯とチマサンチュ、別々だと両方食べないのに、チマサンチュでじゃこ炒飯を包むと、「おいしい〜っ」と、驚くほどバリバリ食べてました。何が違うのか？ と思いながら、うれしい母でした。

野菜をいっぱい食べてくれると、うれしいですね。
(東広島市 Kさん)



春のあたたかい陽気の中、
 そよ風に吹かれながら畑に立つ...
 そんな日は、とても気持ちいい。
 雨の日もあれば、風の日もあって、
 汗が流れる暑い日もあれば、
 指先が痛くてたまらない
 寒さの日もある。
 畑に通いつづけた日々、
 自然が教えてくれたこと。
 その季節にあるものを
 あるように食べるおいしさ、しあわせ。
 自然は日々亦変わりつづけていること。
 思いどおりにならないことがあること。
 あるがままを受け入れること。
 私自身も自然の一部であること。
 私も、あなたも、自然も、つながっていること。

2004年4月から、山本ファミリー農園で
 働かせていただきましたが、2010年4月末で
 農園を辞めることになりました。
 これから私は、よりまっすぐな、
 より自然に、私らしく生き、暮らしてい
 きたいと思っています。
 このお便りと野菜を通して出会えた
 みなさんに、心から感謝しています。
 ありがとうございます。

はしとれいこ

はたけのいっき
 最終回
 2010. 4 ぶん



4月4日
 ブロッコリの苗を植えました

3月は雨の日が多くて、畑が乾かず、なかなか定植の準備ができずにいたのですが、何とか苗を植えることができました。

低温、日照不足、寒暖の差が大きい4月でした。



4月18日
 タラの芽の天ぷら

山菜の季節です。
 昨日は、初めてワラビを採ってきました。
 今朝のみそ汁の具は、ワラビとお豆腐とワカメ。
 タケノコご飯も大好きです。



4月24日
 キャベツの花でお好み焼き

キャベツと葉タマネギの葉とキャベツの花で、お好み焼きを作りました。
 キャベツの花は、キャベツの味がするんですよ。
 葉タマネギの葉の緑のところは、ざく切りにして山もり入れると、おいしいです。

tonchanのスペース
 山本ファミリー農園のブログより
<http://yamamoto-nouenn.spaces.live.com/>