



〒722-1701

広島県世羅郡世羅町小国4648

TEL&FAX (0847)37-2153

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

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

今月は、クロドミヤンの宮永シェフに、夏野菜をテーマにお話を伺いました。

お陰様で今は使い慣れて何が送られてきてもとまどいませんが、昔は使い方がわからず美味しく出来ない事もありました。夏野菜ではありませんが、野菜の一番の思い出は大浦太ごぼう！ 実際に掘らせていただいた事がありますが、使うとなるとなかなか旨味と香りが出せなくて…。今は一晩水に漬けてから、皮ごとスライスしてから蒸し焼きにしてピュレにしたり、水からゆっくりポイルしてから厚切りにカットしてソテーしたりと、美味しく使わせていただいています。最初の頃は筋っぽくてパサついて…どうしようかと悩んだ記憶があります。

都会に出回る夏野菜よりも少し遅れて届く山本さんの季節野菜。たくさん届く夏野菜の懐かしい香りにむせ返り、知っている野菜でも形や色、大きさも違い、もちろん旨味、甘みも別格。そして、圧倒的な季節感！ この驚き、旨さをどのようにゲストに伝えられるか、いつも悩むところです。

調理で気を付けている事は、色や形をなるべくそのままに、火を入れすぎない事…と言って生ではありません

ん。夏野菜の素材、それ自体の水分が命で、その水分を引き出す様にと考え、フタ付きの調理器具で蒸し焼きのようにする事が多いです。野菜の水分ごと皿に盛れば香りも伝わるのではないかと…。

茄子を提供する時は、皮をサッと焼いて中まで熱が通るように、水分が茄子の中で循環するイメージでローストします。皿の上でしっかり湯気が上がるように！

コリンキーヤカボチャのピュレを作る時は、少量の玉葱の力を借りて、スライスした状態でゆっくり弱火にかけてフタをして蒸し焼きにして、柔らかくなったらピュレにしてソースやスープとします。自己満足なのは充分わかっているのですが、皿の上までは何とか自分の実力の中で思いを込めて…。

本当は毎日畑に立ち寄って、その日使うだけの野菜をいただいて、野菜中心のおまかせメニューが出来れば…理想です。

鹿や猪、モグラが食べてしまったと聞けば、私も食べたくなるし、1日収穫を待って太くなったズッキーニは厚切りにしてソテーして食べたくなるし、空に突き出たオクラも、収穫したてをサッと茹でてからたたいてネバネバにしてしょう油を少し…。旨いやろーなあ！ そんな気分で料理したいですね！

■夏野菜のソテー パルミジャーノチーズを添えて

一気に届く夏野菜達

同じ茄子やズッキーニでも大きさや形、固さなどが違います。多種の野菜を一気に使えて、季節感を感じるメニューを考え提供したところ大変好評で、今では定番人気メニュー！



(材料)

- 届いた夏野菜 適当にカット
オクラは下湯がきをしてから、ゴーヤは種を削り取って薄めにスライス、茄子、ズッキーニ、玉葱、ピーマンは一口大にカット
- ベルギーエシャロット …みじん切り 大1
- イタリアンパセリ …みじん切り少量
- パルミジャーノチーズ …スライス 好みで少し多めに
- お湯 …大2
- 塩、こしょう、オリーブオイル …適量

調理は中華鍋で

- ① 熱した中華鍋をオリーブ油で慣らし、油は捨てる。
- ② カットした野菜を入れ、少しあおるように炒める。
- ③ お湯を回し入れ、蒸発して湯気になるところで手早く炒める。蒸気で野菜の水分を引き出します。
- ④ 塩、こしょう、エシャロット、イタリアンパセリを入れ、更にエシャロットの香りが出るまで炒める。
- ⑤ 仕上げにオリーブオイルを少量回し入れよくからめる。ここまで強火で約3分。
- ⑥ 皿に盛りスライスしたパルミジャーノチーズを添える。普通のフライパンで作る場合は、少し時間が長くなります。



クロドミヤン

〒530-0002

大阪府大阪市北区曽根崎新地1丁目6-28

北新地ビルB1

TEL 06-5456-0250

ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/closmiam>

厳しい残暑が続いています

8月11日に台風4号の雨が降って以来、もう、2週間以上雨の降らない日が続いています。お盆明けから人参の種まきや、キャベツの苗の定植が始まっていますが、水やりが一苦労です。

今年も行ってきました サマーフェスティバル



8月3日

毎年恒例の大竹でのサマーフェスティバル。スズムシと野菜を持って行ってきました。スズムシは今年も完売です。

ちょっと緊張… 有機農業研究会の見学会



8月22日

広島県有機農業研究会の方々が、畑の見学に来られました。暑い中での見学、お疲れ様でした。

[9月の野菜]

ズッキーニ、キュウリ
トマト、ミニトマト
クッキングトマト
ピーマン、バナナピーマン
ナス、米ナス
緑ナス、白ナス
オクラ
シシトウ、伏見甘長
万願寺とうがらし
タマネギ
食用ほおずき
紫ささげ
四角豆
サツマイモ、紫サツマイモ
トウガン



沖縄小型冬瓜

暑さのおかげ? ニガウリが元気です



8月28日

これは白いニガウリ。ニガウリは暑いのが好きなのでしょうね。いつになくたくさん収穫できています。

生で食べるときれいです 赤いオクラ



8月28日

うちの人たちは、生のオクラを薄い小口切りにして、カツオぶしとしょう油をかけ、粘りが出るまでよく混ぜて食べるのが好き。

キャベツの苗を定植 寒冷紗をかけました



8月28日

強い日射しでしておれてしまわないように、寒冷紗をかけました。根がつくまでは気が抜けません。