

今月は、うまい菜屋の森光倫子さんに聞きました。

野菜の旨みは塩がポイント

素材の持ち味が良ければ、シンプルに調理する事が大切。例えば、材料を茹でたり、蒸したり、重ね煮するだけにして、塩、オイルをふりかけて頂くというように、ドレッシングのバリエーションを考えて食卓に登場させてみてください。そうすると、和、洋、中と様々な味付けがありますよね。

ポイントとしては、茹でる時に塩を入れるように、蒸す時も重ね煮する場合でも野菜に少量の塩を振ったり、まぶしたりして火を入れていくと、野菜の甘みが引き出されますよ。また、少量のオイルを使用する事でコクが感じられて味わい深くなるでしょう。

うまい菜屋は、肉、魚、卵、調味料など動物性を使用しないお料理で調理法もシンプルだけに、野菜の持ち味がとても重要なのです。

うまい菜屋で好評のドレッシングを御紹介しておきます。

★イタリアン味噌ドレッシング

白みそ・・・40g 麦みそ・・・80g
おろしにんにく・・・1かけ
醤油・・・25cc
バルサミコ酢(米酢可)・・・20cc
オリーブオイル・・・25cc
(グレープシードオイルでも可)
全ての材料を混ぜる。とろみ加減は水で調整してください。



四角豆

★ししとうポン酢

ししとう・・・20本
ポン酢・・・2カップ
ゆず胡椒・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1
ししとうを細かく刻み、ごま油で炒め、ポン酢、ゆず胡椒を混ぜる。

★ごま醤油

醤油・赤梅酢・酒・・・各大さじ2
すりごま・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ2
(いれなくても可)

★梅酢ドレッシング

赤梅酢1：ごま油4の割合でシェイクする。

★ししとう味噌

ししとう・・・10本
長ネギ・・・5cm
ごま油・・・大さじ1
味噌・・・大さじ1.5
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
白ゴマペースト・・・小さじ1
味噌、酒、みりん、白ゴマを合わせておく。ししとうは種を除き、ねぎとともに小口切り。ごま油でししとうを炒め、しんなりしたらねぎと合わせた調味料を加える。練り上げたら冷ます。

★そうめん瓜のペペロンチーノ風

そうめん瓜・・・1/2個
オリーブオイル・・・大1
鷹の爪・・・1/2本
にんにく・・・1片
塩・・・お好み
黒コショウ・・・適宜
① そうめん瓜を4～5等分して種をとる。
② 茹でて、身をほぐしてザルにあげ水気を切る。
③ そうめん瓜を食べやすい長さに切る。にんにくは薄切りに、鷹の爪は輪切りにしておく。
④ フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて火をつける。香りが立ってきたらそうめん瓜をサッと炒める。塩、胡椒で味を調える。

★玄米サラダ

玄米・・・1カップ
そうめん瓜(茹でる) 季節の野菜お好みで
オイル・・・大さじ2
塩、胡椒・・・少々
レモン(好みで)・・・1/2個
酢またはワインビネガー(好みで)・・・少々
① 玄米を洗って、かぶる程度の水を鍋に入れて中火にかけ、ふたをしないで20～30分をゆで、静かにゆでる。常に水をかぶっているように途中で水を足し、食べてみて好みの硬さになるまでゆであげ、流水で洗ってざるにあげる。
② そうめん瓜、お好みの野菜をゆでておく。タマネギ(または赤タマネギ)は薄切りにして少し水にさらし、水気をよく切る。
③ 材料をボウルに入れ、オイルで和え、塩、胡椒を加える。好みでレモンを添えるか、米酢やワインビネガーなどを加える。

★冬瓜のお刺身

冬瓜・・・輪切り10cmくらい
塩・重曹・・・10：1
(小さじ1：ひとつまみ)
① 冬瓜は種とわたを除いて切り、緑色が残るように薄めに皮をむく。
② 塩と重曹を10：1の割合で混ぜ冬瓜の皮をむいたところにまぶし約5分置く。そのまま洗わずに熱湯で20分茹で、冷水にとり水気を切りスライスする。(茹ですぎないように)
③ お好みのたれで召し上がってみてください。

★冬瓜の昆布茶和え

冬瓜・・・100g
昆布茶・・・小1/2
塩・・・0.5g
① 冬瓜を薄切りにして、塩をもみ、しばらく置いて水気を切る。
② 冬瓜に昆布茶を混ぜて完成。塩加減はお好みで。

●うまい菜屋

〒730-0843

広島県広島市中区舟入本町10-18

TEL 082-292-8026

<http://www.ccv.jp/home/umainaya>

9月になっても厳しい残暑

9月に入っても雨の少ない夏のような暑さの日が続きましたが、秋分の日の雨を境に一気に気温が下がりました。

いつもの年より気温が高いので、大根の種まきはいつもより少し遅らせています。早すぎると虫に食われてしまうし、遅すぎると大根が大きくなりません…。気温が下がって、芽が出たばかりの大根の双葉を食べてしまうキスジノミノハムシが減ってきた頃が、まき時だと思うのですが、その、タイミングが難しいです。

秋は、蒸したサツマイモが、ほんのり甘くておいしい季節ですが、畑には、また、イノシシが出回っています。畑のあちこちを掘り返されたり、サツマイモを食べられたり…。

広い畑をどうやって守るか…。頭が痛いです。

葉物の種をまきました



久しぶりにハウスの中に、ホウレン草や小松菜などの苗が並びました。9月下旬に種まきをしたタマネギの苗も、芽が出始めています。

白菜の苗を植えました



気温が下がるのを待って、白菜の苗を植えました。カラスに苗を抜かれないように、つり糸を張っています。

[10月の野菜]
キュウリ
バナナピーマン
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
トウガン
大浦太ゴボウ
ワケギ
小松菜
カブ菜
ホウレン草
ターサイ
チンゲンサイ
人参間引き菜など



食用ほおずき

犯人は誰だ?!

よく見かけます



雨上がりの泥の上に残された足跡。爪が長くて4本指は、タヌキかな??

犯人は誰だ?!

ウサギかなあ???



雨が降ってやっと元気が出てきたキュウリを食べ散らかして行きました。

犯人は誰だ?!

う〜ん、わからない



食べ散らかしたキュウリの横にウンチ? 木の実を食べたのでしょうか?