



## 食に対する安心感があると、 最後のふんばりがきく

数えてみたら、世羅で迎える15回めのお正月です。野菜を作り始めた時には、保育所に通っていた子どもたちは、大学生と高校生になりました。山を切り開いた粘土質の赤土の畑は、今も決して野菜の作りやすい畑ではありませんが、この赤土の畑こそが、おいしい野菜を作る私たちの原点です。

畑の野菜を食べるには、手間がかかります。でも、どんなに忙しいときでも、畑で採ってきた野菜をちゃんと食べていると、体がしゃんとし、また元氣とやる氣が出てくるような氣がします。

今年もまた、旬の野菜のおいしさと、畑の氣持ちよさをお伝えできればと思っています。



冬の野菜はじっくりと時間をかけて大きくなります

### 小さいままで冬を越します スナックエンドウ



きれいに芽が出そろいました。大きくなる前に、支柱を立てて、ネットを張ります。

### そろそろ草取りをしなくては… タマネギ畑



9月に種をまいてから3か月が過ぎました。12月になって地面が凍っても、しっかりと根を張って、春を待ちます。

### 12月27日 12センチの雪が積もりました



露地の野菜はみんな雪の下。この日は、雪の中から大根や人参、ゴボウを収穫しました。

## tonchanのQ&A

### Q. 畑の広さはどのくらいですか？

私たちの畑は広さ約3ha(9000坪、広島市民球場フィールド面積の約2.5倍)、広島県の中央部、世羅台地の標高550m、360度が見渡せる山のとっぺんにあります。赤土の重粘土なので、雨が降るとドロドロに、乾燥するとカチカチになります。国営の農地開発で作られた畑ですが、地元からの入植者がなく、入植者を募っていた畑でした。最初(1996年)のころは雨が降ると沼のようになり、数日はトラクタも入れられない畑でしたが、最近はそのようなこともなく、いくらかはましな畑になってきたような氣がします。粘土が多いので肥料や水の保持がよく、雨が降らないときでも水やりをする回数は少なく

済むのですが、その半面水抜けが悪いので、長雨になると根が傷んでしまうことが多いです。他の農家が干ばつ氣味で困っているときに、私たちにはちょうど良いようです。

### Q. どんな肥料を使っているのですか？

初めのころは、堆肥(牛糞、豚糞、鶏糞)を入れていましたが、堆肥によっては、根菜類(ジャガイモ、サツマイモなど)に腐りが出ることもあり、堆肥を極力少なくして、緑肥を栽培するように変化してきました。堆肥を減らすことで、野菜は小さくなってきましたが、苦みや渋みの少ない野菜になったような氣がしています。そのため、現在は少肥料栽培を心がけています。入れている肥料は鶏糞が中心です。

## アンケートをありがとうございました！

### □大学ゴボウ

- ①太めの斜め切りにしたゴボウを素揚げする。
- ②フライパンに砂糖と少量の水を入れ、煮詰め、しょう油を加えて①のゴボウをからめる。
- ③仕上げに白ごまをふる。(広島市 Kさん)

□**ゴボウ**は水炊きに入れると、他のもののうま味を出してくれるのか、全体がおいしくなると思っています。これから鍋ものの季節にはぜひ入れてみて。ゴボウのあくはポリフェノールで体にいいのです。(名古屋市 Mさん)

□**黒大根**(ブツ切り)と**キクイモ**(輪切り)のフリット油でじっくり揚げて、塩をして。(東京都 Mさん)

□シンプルですが、根菜を薄くスライスして素揚げをすると、とてもおいしいです。先日も、**キクイモ**を素揚げして塩をかけて食べました。

**ゴボウ**は、薄く短冊切りにして、しょう油と酒につけたものを、片栗粉をつけて揚げてもおいしいです。

**人参の葉**の柔らかいところをハサミで切り、キッチンペーパーを敷きレンジでチンして、2~3日乾燥させたものを、フードカッターでみじん切りにして、乾燥パセリのようなものにします。とても便利です。(広島市 Mさん)

□**人参の葉**をどうやって食べようかな？と、考えていたけれど…。細かく刻んでごま油で炒め、マグロの味付けフレークと一緒に炒めて山椒の粉で味付けしたら、美味でした。味が少し足りない様なら、しょう油を入れて味付けに変化をつけても。(広島市 Kさん)

### □白菜の煮もの

- ①丸のまま洗って、食べやすい大きさに輪切りにする。
- ②大きめの鍋に、切り口を上に入れて。
- ③葉と葉の間に、豚の薄切り肉を一枚ずつ差し込む。
- ④2段目も③と同様に重ねていく。一番上に葉の柔らかいところくるようにする。
- ⑤だしの素、酒、しょう油、塩少々、水を入れて、煮込む。水は一段目がかくれるくらいの量。
- ⑥ホットプレート(なべ型)に入れて、食卓で小皿に取り分けてください。(広島市 Iさん)

□今、**梅酢漬**が私のはやりです。小松菜、大根などなど…。即席漬けのように、野菜を一口大に切って、梅酢と塩を適当に振りかけて重石をして、一時間ぐらいして…。塩だけより、柔らかくておいしいですよ。(広島市 Hさん)

□最近購入した**シリコンスチーマー**で、人参やかぶ、ジャガイモなど、蒸し野菜にしています。野菜本来の甘みが感じられ美味しいです。(三重県 Fさん)

□**里芋**を皮ごと電子レンジで加熱し、皮をむき、適当に切り、ドレッシングをかけて食べる、又は、ぼん酢におろし大根、もみじおろしを混ぜたものにかけて食べる。大根と白菜のカレー(もてあまし気味の時にします)肉は牛肉のこま切れを入れます。(広島県廿日市市 Kさん)

### □夏野菜カレー

カレーには普通にタマネギ、人参、大きく切った夏野菜が苦手な子どものために、ナス、ピーマン、ズッキーニなどは小さく切って入れて、ルーを作る。別のフライパンでそれらの野菜、トマト、オクラも大きめに切り、オリーブオイルで炒めてカレーにのせる。色どりがきれいで、見た目もいい感じ！(広島県廿日市市 Kさん)

### □ズッキーニのソース

ズッキーニを柔らかくゆで、ニンニクを煮こぼしたものとブイヨンを合わせ、オリーブオイルで乳化させながらミキサーで回す。焼いた魚に、蒸した魚に、炒めたエビにズッキーニソースを入れパスタのソース等に。(広島県尾道市 Iさん)

### □シントウ(甘長トウガラシ)入りのひじきの梅煮

<http://blog.livedoor.jp/kinotable/archives/51520367.html>  
お砂糖も油も使わずに美味しくいただけるのは、野菜力、ひじき力、出汁力、この三つの組み合わせ、だと思っています。(広島市 Sさん)

□子どもの頃から大好きだった**ゴーヤ**(にがうり)みそ煮が食卓にならぶと、ニヤニヤしていたちょっと変わった子どもでした、今思うと…。今年は近所からもいただき、ゴーヤの冷凍に挑戦。縦に割り、1cm幅の厚さに切り、湯をくぐらす位にさっとゆでて冷凍しました。(水をしっかり切る)一か月後に、凍ったままフライパンに入れ、強火でとかしながら水をとばします。そのあと、ごま油を入れ炒め煮に。(かつお節又は和風だしの素、酒、みりん、しょう油、砂糖少々)最後にあれば赤みそで味付けします。ちょっと佃煮みたいなみそ煮に。ちょっと柔らかくなります。量もやせます。イチオシというよりも実験でした。(ゴーヤがたくさんの方に)シャキシャキしたゴーヤのサラダの食感ものがせませんが…。(奈良県 Tさん)

### ●お便りをお待ちしています●

野菜についての質問や、困ったこと、こんなふうにして食べたらおいしかった…など、など。小さなメッセージをお送りください。