

待つ気持ちが 野菜をおいしくする

2月17日、久しぶりの雨が降り、畑一面をおおっていた雪が融けました。雪の下に隠れていたタマネギや、エンドウ豆などが姿を現し、畑一面が見渡せるようになりました。

25日、ひばりが空の高い所で鳴いているのを、初めて聞きました。季節は行ったり来たりをくり返しなが、少しずつ春が近づいてきています。

畑に残っている白菜は、小さなつぼみをつけて、花を咲かせる準備を始めています。3月になって、ぐんと気温が上昇すると、いっせいに菜の花の季節。ハクサイ、ターサイ、チンゲンサイ、コマツナなどが、次々につぼみを伸ばし始めます。甘くてほろ苦い菜の花は、春が遅い世羅の畑では一番の春の味です。



2月14日、この日は一日中雪が降りました。支柱を立てたエンドウ豆も、すっかり雪の下。

開けたり、閉めたり
かけたり、はずしたり



この季節は、ハウスのサイドを開けたり、閉めたりして温度を調節します。植えたばかりの苗には、保温用のシートをかけています。

小さな芽が出ました
コールラビ



今シーズンのトップバッターです。続いて、キャベツやレタスの芽も出始めました。3月中旬には、ズッキーニの種をまきます。

太陽の光を当てます
ジャガイモの芽出し



ジャガイモの種イモは、芽出しをしてから植え付けをします。夜は凍らないように気をつけながら、昼間は直射日光を当てて、太くて短い芽を出させます。

tonchanのQ&A

Q. チマサンチュにアブラムシが沢山 ついていたのですが…

2月も後半になると暖かい日が多くなり、昼間はハウスの中が20度を超えることも多くなります。それとともに虫の活動も盛んになり、どこに潜んでいたのか、コオロギやテントウムシ、バッタなどいろいろな虫を見かけるようになります。その中でもアブラムシは急が増え始め、あっという間に葉の裏にびっしりとついています。

アブラムシが増えるのを防ぐために、収穫後は草が茂る前に耕して、住むところを作らないようにしていますが、絶滅することはできません。

アブラムシが増える前に収穫できればよいのですが、チマサンチュはハウレン草や小松菜に比べて生育期間が長く、どうしてもアブラムシが沢山ついてしまいます。

Q. 去年は、ジャガイモなどがイノシシに 食べられたと聞きましたが…

去年は、ジャガイモ、かぼちゃ、トウモロコシ、サツマイモ、山芋が大きな被害にあいました。

山芋は食べやすい上半分を、ジャガイモ、サツマイモやトウモロコシは、一晩で畝の長さにして30m以上を食い荒らされました。畑の周りにネットを張ってみましたが、食べ物があることを知ったためか、下からくり抜いたり、押し倒したりして、食べつくすまで毎日のように畑にやってきました。

今年は、建築用の金網（太さ5mmの鉄筋を15cmの升目に溶接したもの）を使って、イモを作る予定の畑の周り250mほどにフェンスを作りました。これで侵入が防げるとよいのですが。

今すぐ、おいしく葉っぱを食べたい！というときにぴったりのシンプルレシピです。
葉っぱの種類や、火の通しぐあいは、お好みで。
かさが減るので、たっぷり食べられます。

菜の花のオイル煮

オイル煮にすると、それぞれの野菜のいいところが上手に出てきます。
菜の花のほろ苦みも強くなり、野の味がします。

材料 4人分

菜の花	3束
にんにく(好みで)	3~4片
塩	適宜
オリーブオイル	大さじ5~6

作り方

1. 菜の花は冷水にさらしてシャキッとさせ、長ければ食べやすく切って鍋に入れる。
2. つぶしたにんにく、塩、オリーブオイルをまわし入れ、ふたをして弱火にかける。
3. ぐたぐたとしてきたら、できあがり。



「家族のごはん作り 1」
有元葉子・メディアファクトリー

小松菜のサツと煮びたし

鍋の中で、小松菜からの水分と少なめのだしで強
力に蒸されます。短時間で葉っぱの魅力を最大限
に引き出します。

材料 2人分

小松菜	1ワ(約250g)
油揚げ	1枚
だし	カップ1/4
うす口しょうゆ	大さじ1/2
ごま油、塩	

作り方

1. 小松菜は5cm長さに切り、洗ってしばらく水につけておく。ざるに上げ、水けをよくきる。油揚げは縦半分にし、3cm幅に切る。
2. 厚手の鍋にごま油小さじ1を入れ、中火で油揚げを焼きつける。焼き目がついたら小松菜を加え、だし、うす口しょうゆ、塩少々を加え、さらにごま油小さじ1を加えてすぐにふたをする。
3. 小松菜のかさが減り、まだ半生のところで火を止め、全体をざっと混ぜて煮汁ごと器に盛る。

「NHKきょうの料理 2008年2月号」
高山なおみから川原真由美へ十八番リレー

お便りありがとうございます

□最近の、我が家のお気に入り、ニンジン、ほうれん草です。
ニンジンはもちろん皮付き、細く千切りにして、塩と、オレンジ風味のオリーブオイル(イタリアのもの)をかけて食べると最高です。
柑橘類の果肉を混ぜると、酸味と甘さも入り、味が深まります。

ほうれん草は、柔らかい葉の部分を生で、他の緑葉野菜や、大根の千切り、ニンジンの千切りと混ぜ、梅酢に少々ごま油を垂らしたもので、すった黒ごまをかけてサラダにいただいています。

(広島県 Oさん)

□辛味大根は…

イカの墨を練り込んだ細麺を作り、ゆでた麺とイカの細切り、塩、オリーブオイル、カラスミと和えた上に、粗めにすりおろした辛味大根をこんもりと盛ります。
ピリッとした辛みとジューシーさと塩気、イカの風味が美味しく良い相性です。

(大阪 クロドミョン Mさん)