



夏にホウレン草は作らない 冬にキュウリは作らない

野菜の季節感は薄れ、最も季節感にあふれているのはドラッグストア。カット野菜は進化して、“短時間で簡単に、必要なだけ少量を”が求められる今だからこそ、私たちはあえて“その季節に、無理なく作ることでできる野菜作り”にこだわります。この畑で一番作りやすい時期に作る野菜は、特別なことは何もしなくても、おいしく元気に育ちます。こんな当たり前のことを大切に、今年も野菜作りを続けていこうと思います。

先月のアンケートのお返事の中に、“安心・安全・おいしい・季節感が感じられるなどなど、山本さんの野菜のいいところ全部、これが我が家の「あたりまえ」になっています。何も不安なくいただけるという、ともすれば忘れてしまっている…(スミマセン)ありがたい「あたりまえさ」を再度感じた年でした”というSさんからのメッセージがありました。いつも一緒にいる家族のような、そこにあることを意識していない空気のような、そんな存在の野菜になれたらいいな…と、この頃思うようになりました。

凍える寒さの中、ゴボウを掘った後は体も暖まり、畑で食べるおやつのおいしいこと！自然相手の野菜作りは、天候や、野菜を食べてしまうイノシシなど、ムズカシイことも多いですが、今年もガンバります！

どうぞ一年を通してのおつきあいをお願いいたします。

Q. 辛味大根のおいしい食べ方を教えてください。

- 辛味大根は水分の少ない大根で、身の部分はほとんど土の中に埋まっているので、氷点下の冷え込みになっても凍りにくい大根です。
- 大根おろしにして、揚げだし豆腐や塩サバなどと一緒に食べるとおいしいです。赤いものは、酢をかけると色があざやかになります。
- 辛味がにがてな時は、細切りにして炒めると、甘みがあっておいしいです。ふつうの大根に比べて水分が少ないので、水っぽくならず炒めることができます。



クリスマスの雪で
真白になりました。

タマネギ

遠慮のないイノシシが、うねの上を歩き回って穴だらけにしています。土が凍って根が浮いてしまわないといいのですが…。

- たねまき 2011年9月
- 収穫 2012年6月頃

こんなに太く長くなったのは
久し振りです。

タネギ

5月に仮植えをして苗を大きくしてから、6月に定植しました。春になってネギ坊主が出てくるまで、収穫する予定です。

- たねまき 2011年4月
- 収穫 2012年2月頃まで

2月頃に採れたらいいな…と
思うのですが。

白菜

寒さで傷んでしまわないように、ひもでくくりました。でも、中に虫がいると大変なことになりそうで…。

- たねまき 2011年8月
- 収穫 2012年2月頃まで

アンケートをありがとうございました！ - その2 -

- スーパーへ行く回数を最小限にして、**冷蔵庫の野菜達を使い切る！** 頭の体操にもなるし、旬の野菜達のパワーをいただけるし、エコだし…。
(愛知県 Fさん)
- 新鮮なうちに**葉物**はゆでます。**ネギ**は使う大きさに切り、冷凍します。なるべく鮮度を保つことを考えて保存します。新聞紙にくるむとよく日持ちします。
(名古屋市 Mさん)
- 湿らせた新聞紙にくるんでビニール袋に入れて保存しています。青菜のようなものから順に食べるようにしています。今回届いた**ロケット**、**からし菜**は、グリーンサラダにしてナッツをトッピング、子どもたちも大好きです。
(広島県 Tさん)
- 届くとすぐに開けて、使いやすいように、洗う、切る、ゆがく、冷凍するなど、手をかけると、無駄にならない気がします。忙しくて遅れると、青葉物などシナッとしてしまう事もあり、とにかく早く開けることだと思います。また、野菜をもとにして、メニューを考えるようにしています。赤い色の野菜(大根、ネギ、カブ)は、よく**甘酢漬**にします。とてもきれいでおいしいです。
(広島市 Bさん)
- 赤ネギ**を弱火でじっくり焼き、ドレッシング(手作りでも市販のものでも)でマリネする。ニンニクは必須です。バゲットにのせて食べると最高！
(広島市 Kさん)
- カラーピーマン**はグリルで焼いて熱いうちに皮をむき甘酢につけて冷蔵庫に保存します。色もきれいでつけあわせにグッドです。
(愛知県 Mさん)
- 夏の時期に加熱用として頂いた**トマト**、あれはスパゲティ等と一緒に加熱して食べるほか、きれいに洗ってスライスしてチーズをはさみカプレーゼにしたり、刻んでキュウリや鶏肉とマリネにしたり、夏の食欲が減退する時期に大活躍でした。
(横浜市 Fさん)
- 大根やカブなどの葉っぱは、ごま油とちりめんと一緒に炒めて**ふりかけ**にします。冷蔵庫保存もできますし、おかずでも酒のあてにもなります。
(広島市 Kさん)
- 農園の立地の良さ(台地の**頂上**と**土質**)、野菜作りの方法に共感しています。
(広島市 Sさん)
- 一つの種類の野菜が多く届いた時は、**スープ**がおすすめです。いっぺんにゆでてミキサーでつぶしてピューレにし、数個に分けて冷凍すれば、スープ以外にも使えます。**離乳食**作りにも活躍しています。
(神戸市 Nさん)
- 船越康弘さん・かおりさんご夫婦著の“わらの料理”“わらのごはん”を参考に、**重ね煮**(重ね塩)の料理をしています。素材の味がしっかりしている山本さんのお野菜は、この調理方法がマッチしていると思います。化学調味料を使わない調理方法なんですよ。
(東京都 Yさん)
- 具沢山の味噌汁**(季節の野菜を重ね煮にすると、出汁を入れなくても美味しいです。自分の好みに偏らず、たくさん野菜が毎日食べられます。)
天ぷら(美味しい野菜は味付けなしで食べられて、子供が小さいと特に助かります。)
(神奈川県 Hさん)
- 白菜**の豚肉煮、白菜本来の味がおいしいです。**ゴボウ**はキンピラとして食べます。4~5日はおいしく食べられます。
- そのまま食べるのが一番おいしいです。蒸したり、切ったり、焼いたり。今の時期は、**白菜**のサラダをよくします。芯の部分は、繊維にそって5センチくらいの細切りにし、葉の部分は適当に。玉ねぎの薄切り、柿の千切り、を合わせて塩コショウマヨネーズで和えてます。少し牛乳を入れるとマイルドになりますよ。
(東京都 Hさん)
- 野菜の生きたエネルギーも丸ごと食べたい、体に取り入れたいので、ホウレン草、コマツナ、チンゲン菜などは、葉の部分は**サラダ**に。
(広島県 Oさん)