



〒722-1701
広島県世羅郡世羅町小国4648
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

冬から春へ 季節は少しずつ移っていきます

今年は、寒い2月でした。最低気温が-5℃以下、最高気温が5℃以下という日が続きました。ハウスの中の野菜が思っていた程大きならず、水菜の花芽が伸びてくるのも、昨年より遅いようです。

2月22日朝、畑に行くと、ホーホケキョ…と、ウグイスの声。初鳴きです。暖かくなってくると、ツッピーツッピー、シチピーシチピーと、いろいろな鳥の声が聞こえてきます。その中には、あの、ヒヨドリの声も…。ヒヨドリは、集団でやってきて畑の野菜を食べてしまうので、つぼみ菜には、先日、鳥除けのネットをかけました。

イノシシは、冬の間も畑にやってきて、いったい何が目的なのか、通路や畑の法面をボコボコに掘り返しています。この時期になると、食べるものがないのでしょうか、畑に残っている人参まで掘り返して食べています。

理想的には、露地の畑で年間を通して野菜を作ることができるのですが、3月から4月にかけては、露地の畑での葉物の収穫がむずかしいため、ハウスの中でコマツナや大根葉などの葉物野菜を作ります。ハウスの中で育った野菜は、露

地物にくらべたら格段に美人です。大きくなるのも早いので、クセのない、すらっとした美人のイメージです。ただ、冬の間もハウスの中では虫たちが越冬して生き残っているのが、アブラムシがつきやすいのが難点。よく洗って食べてください。

3月中旬になると、ハウスの中に植えるズッキーニの種をまきます。3月末には、ジャガイモの定植。せらの畑にも、遅い春がやってきます。

畑に現れる動物たち

畑には毎日のように、いろいろな動物が現れています。この時期は雪が積もったり、土がぬかるんでいたり、足跡がくっきりと残っているので、よくわかります。

ほぼ毎日のようにやって来るのは、イノシシ、シカ、イタチなど。イノシシは畑を掘り返し、シカは草や葉物野菜を食べています。イタチはハウスをねぐらにしているらしく、毎日新しい糞が見つかります。タヌキ、キツネ、野ウサギの姿も、時々見かけます。

自然が豊かで、色々な動物がいるのは良いことですが、作物を食べられるので、困っています。



トンネルの中で、
大きくなってきました

大根

大きくなるにつれ、大根間引き菜→間引き大根→大根と、収穫します。

■ たねまき 2011年10月末
■ 収穫 2012年1~3月

2月になってハウスの中に
定植しました

ハウレン草

暖かくなって、露地で作ることができるようになるまで、ハウスの中で作ります。

■ たねまき 1月末
■ 収穫 4月

甘くておいしい
レタスが食べたい！

レタス

この時期にだけ、作っています。3月に定植予定。傷みやすいので、梅雨前に収穫できるといいな…。

■ たねまき 1月末
■ 収穫 5月

菜の花やワケギのおいしい食べ方を、 クロドミャンのMiamさんに聞きました。

Miam：宮永 久嗣 (みやなが ひさつぐ)
ワインビストロ クロ・ド・ミャン銀座
シェフ、シニアソムリエ

Yamamoto：3月号のテーマは、菜の花、ワケギ、アサツキ、ニラ、葉エシャロット…。“同じ野菜が続くと食べきれない”という時のヒントを教えてください。

Miam：まずは、**菜の花ギョウザ**。菜の花は、塩をしたお湯で固めに湯通しして、冷水に取ります。水分はしっかりとります。ソース用は一部取って、残りは1cm幅にカット。つなぎ程度の鶏肉ミンチと、塩、こしょう、カットした菜の花、片栗粉少々と良く混ぜ合わせます。ギョウザの皮で包んでゆでます。取っておいた菜の花、太白ごま油でピューレにします。ピューレは、しょう油、酢で味をお好みで調節。水ギョウザに添えます。又は、出汁、ミリン、薄口しょうゆで軽く炊き、そのまま冷まして、おろしワサビを添えてもいいですね。

Y：今ここに菜の花があったら、すぐ、作ってみたいです。ギョウザのイメージが変わりますね。Mさんののが食べてみた～いです。

M：次は、ワケギの風味がたっぷりの**卵焼き**です。本来はジャガイモで作るものなのですが、香りがある野菜で作ったら、美味！ 応用できます。ワケギは半分位に切って、多めのオリーブオイルで、少ししんなりするくらいに炒めます。この状態で150g。全卵2個を良くといて、炒めたワケギ（冷まさなくても良いです）を加えます。塩、こしょうをして、良く混ぜ合わせます。油をひいたフライパンに全体の2/3位を入れて半熟状態にしてから、残りの1/3に戻します。再度混ぜて、また、油をひいたフライパンに入れて焼きます。フチが流れないように、まわりを寄せながら焼きます。焼き色がきつね色になったら返して、両面を焼きます。小さめのフライパンで作るといいです。

Y：スペイン風オムレツのような感じですか？

M：その通り。焼き色がきつね色になったら、返して…。いい感じですよ！ ワケギは**鶏唐揚げに添えて**もいいですよ。

Y：鶏の唐揚げにですか？

M：3等分に切って、フライパンで焼き色がつく位に素焼きにします。しっかり香ばしく焼いたら、唐揚げにタップリ乗せてポン酢をかけます。ワケギの風味が鶏唐揚げに良く合います。

Y：ワケギはうちでは、まず、ぬた。次にザク切りにしてみそ汁の具。たくさんあるときには豚肉と一緒に炒めます。Mさんだったら、この次は何ですか？

M：1～2cmにザク切りにしてお好み焼きはいかがですか？ **葱焼き！** ソースたっぷり。

Y：Mさんの葱焼きはどんな感じですか？

M：私は九州の人間なので、お好みルーツは無いのですが、やはり大阪での仕事が長かったので、関西風ですね。すりおろした山芋入りの生地にタップリの葱を混ぜ込み、軽く押さえながらしっかり焼きます。干しエビやかつお節粉末を入れたりもしますね。

Y：アサツキは…？

M：これはもうシンプルにしか…。出来るだけ細かく切って、ラーメン、うどん、そばに。大根おろしにタップリ入れて、ポン酢と合わせアサツキポン酢にして鍋に。**かき揚げ**にタップリ入れてもいいですね。今の時期の野菜、ゴボウや人参、タマネギなどの千切りに、ザックリ3cm位に切ったアサツキをタップリ入れて、小麦粉、ベーキングパウダー少し、水をからめて揚げます。揚げたてを甘い位のつゆに漬けてからご飯の上へ。

Y：うーん、おいしそう！

M：ニラは**バジリコペーストの様に**…。アンチョビ少々、ニンニク少々とオリーブオイルでピューレに。（個人的には、ニンニク入れない方が好きです）パスタに和えたり、焼いた魚のソースへ。ボールにニラピューレを入れて、塩を入れてゆがいて湯切りしたパスタを、そのままボールへ入れ良く和えます。塩、こしょうで整えます。シンプルにするなら、そのまま。シラスを添えたらおいしそうですね。又は、ゆがいたジャガイモにピューレを混ぜ込んでコロッケに。エビや白身魚を混ぜたら更においしい！

M：葉エシャロットは、**カツレツ！** 洗いながら皮をむきます。根つきがいいですね。白い部分に塩、こしょうして、小麦粉、溶き卵、細かいパン粉の順につけて、パン粉を付けた部分だけ揚げます。私は岩塩で。粒マスタードもGood。

Y：長さは20cm位に切って…ですか？ 緑の部分は生ですか？

M：長さは、切らないです。緑の部分は、パン粉に色がついてきたらそのまま一緒に揚げます。チリチリの根っこがいい感じ！

Y：根っこが？

M：葉エシャロットの根付きの辺りが、香りや食感があって旨いと思うのですが…。ジュースで甘い白い部分はもちろんです。

Y：Mさんのレシピは、私にとって、いつもびっくりです。葉エシャロットが採れるようになるのが待ち遠しいです。