



〒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/>

食べたもので、体はできている

3月末になって、とうとう畑に出荷できる野菜がなくなってしまい、野菜セットを組むことができなくなってしまいました。大変だね…と、声をかけていただき、ご心配をおかけしてしまったこと、出荷をお休みすることになりご迷惑をおかけしてしまったこと、心からお詫び申し上げます。

2003年3月にトラクターが壊れて作業ができなくなったせいで、5月に一週間、出荷を休んだことがありましたが、3月に野菜がなくなってしまったのは初めてです。2月の気温が例年になく低かったことで野菜の生育が遅れていること、イノシシやシカの食害など、厳しい条件が重なってしまったことなどが原因だと思いますが、このようなことがないよう工夫していかななくてはなりません。

野菜のお届けを始めてこの4月で15年。大学生と高校生のふたりの子供たちは、畑の野菜で(?)大きくなりました。私たちふたりも、基本的には野菜は買わずに、畑にある野菜を工夫して食べています。黒キャベツを抜いて片付けたときには、

山のようにある黒キャベツを、蒸し煮にしてかつお節としょう油、炒めて卵とじ、スペイン風オムレツ、ホワイトソースのスパゲティに、お好み焼き風に…と食べ続けたり…。

ただ、子供たちと同じように大きくなってしまっただけではいけないので、最近では、毎日体重を量って、食べ過ぎないように気をつけています。平日は、朝昼晩と家で食べる人が多いのですが、おいしくてちょっと食べ過ぎたな…というとき、カロリーが高そうなメニューだったな…というときには、予想通りふたりの体重に結果が反映されていて、びっくり! 「はかる」ことが習慣になって、自分のカラダの観察が楽しくなっています。「タニタ式カラダのひみつ」(池田義雄・三笠書房)は、あの「タニタの社員食堂」で最近話題になっている“タニタ式生活”の教科書。とってもわかりやすく、おすすめです。

3月22日、露地の畑に、今シーズン初めてのキャベツやブロッコリーの苗を植えました。4月になると、トマトやナスの種まき、ネギや人参、ゴボウなどの種まきが始まります。



私はどこから入ればいいの?!

昨年、ハウスのある畑の周りを、柵で囲ってみました。何回か柵の弱いところを壊されて、進入されましたが、イノシシの被害が激減したので、今年はその隣の畑の周りにも、防獣柵を作りました。春休みで帰省していた長男と一緒に、一週間ほどかけて、鉄筋でできた幅2mほどの網(ワイヤーメッシュ)を150枚、畑の周りに張り巡らしました。

人間が入り出すのが不便になってしまいましたが、今年はこの畑で、ジャガイモやサツマイモを作ってみようと思っています。

これって本当?

柵をしていない畑では、毎日のようにイノシシが来て、あちこちを掘り返しています。畑の中はもちろんのこと、周囲の法面も掘返しています。直径が60cmはある石も掘り出してあり、いったいどういふ鼻をしているのかと、感心してしまいます。

昔から作られていた大きな石を積んで作った鹿猪垣(ししがき)を、イノシシに崩されていると聞いていましたが、この状況を見て、なるほどと思いました。

もう、信じられない…

畑で悪さをするのは、イノシシだけではありません、シカも毎晩のようにやってきて、畑に生えている草や、野菜を食べています。上の写真は、きれいに食べられてしまった、ほうれん草です。

ほうれん草以外にも、菜の花を採る予定だったターサイや白菜なども、花芽の付く柔らかい中心部を食べられています。タマネギは、食べられていないものの、植わっているのもお構いなしに上から踏みつけられて、ポロポロになっています。

葉タマネギのおいしい食べ方について、 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

Miam：まずは**キンピラ風**に。少し固めにゆがき、長めに切ります。ゴマ油をひいたフライパンを温めて、軽く炒めます。しょう油と少し砂糖を入れてからめます。

Yamamoto：葉タマネギがまだないので、葉エシャロットで作ってみました。簡単で、おいしいです。

M：次は、**グラタン**です。少し固めにゆがいて、塩、こしょうをします。パン粉、グリュイエールチーズのすり下ろし(粉チーズ)、塩、こしょう、ナツメグを合わせておきます。ニンニクをすりつけたグラタン皿にオイルを塗り、葉タマネギを並べます。合わせておいたパン粉をまんべんなく乗せ、焼き色がつくまでオーブントースターなどで焼きます。

Y：オーブントースターで焼くときは、オリーブオイルとか、かけなくてもOKですか？

M：パン粉の中にチーズを入れてあるのでOKです。火が入ると、油と水分が出てきます。

Y：パン粉とチーズの割合は、だいたいどのくらいですか？ 市販の粉チーズでもいいですか？

M：パン粉とチーズは、5：1位で。市販の粉チーズには少くせがあるの、ニンニクのみじん切りを少し混ぜ込んでもいいと思います。

Y：ホウレン草で同じようにしてみました。サクツとして、焼き色がとってもきれいにできあがりました。

M：**皿うどん**にもいいですよ。白いところは斜めにスライスカット、緑の部分はブツ切り。しょうがのみじん切りと豚肉の千切りを炒め、豚肉に火が通ったら葉タマネギを加え、炒め合わせます。湯(水)、スープの素、酒少々、砂糖少々を入れて煮ます。塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、皿うどんの麺にかけます。揚げ麺が合うと思います。

Y：揚げ麺は、長崎皿うどんみたいな？

M：イイですね！ 焼きそばの麺を、フライパンでパリッと焼き色をつけるように両面焼いたのでもGood！

Y：葉エシャロットでしてみました。葉タマネギだけで、こんな食べ方もできるんですね。

M：ゆでた葉タマネギをヴィネグレットソースで和えて、**サラダ**にも。ヴィネグレットソースは、赤ワインビネガー、マスタード、オリーブオイル、塩、こしょうで作ります。

M：あとは、パスタなどはいかがでしょう？
カルボナーラとか。

Y：うちの家族が大好きなカルボナーラ。えっ？ 葉タマネギ、入れるのですか？

M：フライパンでベーコン(太めにカット、又はハム)を炒めます。ベーコンの脂が出てきた

ら、葉タマネギの白い部分のスライス(斜め切り)を入れ、軽く炒め合わせしんなりしたら、緑の部分のブツ切りとパスタのゆで汁を入れ、ソースとします。

ボールに移し、少し冷めたら卵黄と生クリームを入れ、なじませておきます。フライパンは、そのまま。ゆでたパスタの水分をよく切ってボールに入れ、よくからめます。

フライパンに戻し、弱火で卵黄に火を入れ、おろしたパルミジャーノチーズ(又はペコリーノチーズ。ペコリーノチーズの方が本当ですし、こちらの方が安い!)、塩で味を整え、皿に盛り、黒こしょうをタッパーひく。好みで更におろしたチーズを…。ソースは多めの方がいい感じですね。

Y：えっと、スパゲティの量と、卵黄の量はどのくらいですか？ ソースをからめたスパゲティをフライパンに戻して弱火にかけるときは、油をひいた方がいいですか？

M：目安は、パスタ100gで卵黄2個！ 生クリーム大さじ2。卵黄が急激に固まるのを防ぎ、コクが出ます。牛乳じゃない方がいいです…。フライパンに戻すときは、フライパンは熱くないようにしてくださいね。油はいりません。全卵で作るより、卵黄だけの方が卵の味は濃いと思います。でも、卵白もったいない…。野菜スープに入れましょうか…。

Y：塩加減は？

M：塩はパスタをゆでる湯にしっかり入れておきます。3%とか言われていますが、少し塩辛いなあ位の塩加減です。ゆで汁は、仕上げの固さ調節にも使います。こしょうは、仕上げにしっかりと。

Y：とろっと、おいしくできました！ これは我が家の定番になりそうです。

Y：最後に、Miamさんのお店での**おすすめ**は何ですか？

M：お店では、縦に半分にカット(縦割りです!)して、ストーブ(STAUB)という鍋で蒸し焼きにします。直火にも強い鍋で、ふたが重く、加熱している食材から出る水分を鍋内に閉じ込め、循環させながら火を入れていきます。弱火でゆっくり焼いていきます。焼き色はコンガリ香ばしく、鍋底に当たっていない所はジューシーに…。葉タマネギの白い部分の断面を鍋底に、緑の部分は上にかぶせる様に入れて焼きます。そのまま塩で、付け合わせにしたり、サラダに合わせたり…。

Y：うちにあるビタクラフトのフライパンでもできますか？

M：ビタクラフトでも同じようにできると思います。ポイントは、油少なめ、ゆっくり、じっくり、あまり動かさずに焼くことでしょうか。

Y：今月もありがとうございました。来月もまた、楽しみにしています。