



〒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/>

まいてみよう、一粒の種

4月中旬になって桜が咲き、畑では梅、桃、桜が一度に咲きそろいました。ここは標高が500m位あるので、春の訪れは、春の遅い東北地方と似ている感じ…でしょうか。じっと春を待っていたタマネギやエンドウ豆が、目に見えて大きくなり始め、おいしい菜の花を収穫した後は、一面の黄色い菜の花畑が広がっています。山の木々は、新緑の季節。草刈りをするようになると、ムカデが出てくる～!! と、Tonchanの声が聞こえてきます。

サラリーマン時代、私たちは広島市内で市民菜園を借りて、野菜を作っていたことがありました。家から自転車にクワを積んで、5分ほどの距離。ラディッシュやサニーレタスや、大根など…。狭い畑だったけれど、畑に行く時間が楽しかったのを覚えています。

今日も畑の中を見回っていると、カブの葉の上に

緑色の小さなカエルが乗っているのを発見！ 植えたばかりのズッキーニの葉の裏をのぞいてみると、そこには、小さな、小さな、アブラムシが。これは困った…と、指でつぶして、ふと、横の草の上を見ると、そこには、アブラムシを食べてくれるテントウムシの幼虫を見つけました。

雨が降ったおかげで、ラディッシュやコマツナが、きれいにそろって芽を出しました。3月末に植えたジャガイモが芽を出しているのを見つけたときには、うれしくて、思わず声が出てしまいました。

採れたての新鮮さ、という意味では、家庭菜園が一番。畑で食べるキュウリやトマトがおいしい理由のひとつは、ここに 있습니다。畑には、小さな虫たちの世界が広がり、ワクワクする発見が隠されています。野菜や、虫や、草たちと一緒に過ごす時間、少しだけ、楽しんでみませんか？



今年は、
不耕起で育てています

ズッキーニ

今までは、ハウスの中をきれいに耕してから植えていましたが、今年は植える部分だけ草を取って定植しました。今生えているハコベなどは夏には枯れるので、そのままにしておくと、地温上昇や、新たな草の生長が抑えられるのではと期待しています。

- たねまき 3月中旬
- 収穫 5月中旬から

トンネルの中で、
大きくなってきました

コールラビ

葉は巻きませんが、キャベツの仲間です。球形に太った根元の部分を、食べます。まだ一般的ではありませんが、煮ても、焼いてもおいしい野菜です。直径が5cm位になると収穫です。

- たねまき 2月末
- 収穫 5月中旬から

踏まれても、
大きくなってきました

葉タマネギ

今年の冬は、毎日の様にイノシシやシカが畑にやってきました。タマネギは、食べられなかったのですが、何度も踏みつけられてしまいました。心配でしたが、暖かくなって太り始めました。5月は葉タマネギ、6月後半にタマネギとして収穫です。

- たねまき 2011年9月末
- 収穫 5月初めから

コールラビとレタス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 : 5月頃から収穫が始まるコールラビ。小学生が学校で育てたりしていましたが、一般的にはまだ、なじみがありませんね。

Miam : そうですね。最近は市場ではよく見かけます。プロは使っていますね。

Y : Miamさんは、お店ではどんなふうに使っているのですか？

M : やはり、ストーブ(STAUB)という鍋で**蒸し焼き**にすることが多いです。皮をむいて5~7mm厚位にスライス(横!?です)して、蒸し焼きにします。

Y : 他には？

M : ゆがいて冷まし、サラダに使ったり、パスタに入れたり…。

Y : 家庭では、どんな風に使ったらいいですか？

M : まず、**シンプルにソテー**。皮を厚めにむいて5mm位にスライス。太白ゴマ油で焼き色がつく位までソテーします。タマネギ、白ネギのみじん切り、ニンニクも少しみじん切り、そこに塩を入れて良く合わせておきます。太白ゴマ油を煙が出るまで熱してから、合わせてよく混ぜ、ソースとします。

Y : コールラビって、焼いただけでおいしいんですね。発見です。

M : 次は、皮をむいて1cm位でスライス。塩を入れた湯で下ゆがきして、水分を取り、ピーナツ油で香ばしくソテー。鶏肉も一緒にソテーします。好みでキノコやタマネギなどを入れても…。そこへ湯(水)を入れ、カレーを入れて、**カレー煮**にします。下ゆがきして焼いたことで、少しくせが抜け、カレーの中でイイ風味と食感を出していると思います。

Y : 焼いても、煮ても、OKですね。

M : エビ、皮をむいたコールラビの千切り、木の芽を合わせてかき揚げにもいいですよ！クワイみたいな食感で、存在感有りますね。

Y : 次は、チマサンチュ、レタス、コスレタスのおいしい食べ方を教えてください。

M : レタスやチマサンチュは、**塩焼きそば**に。ゴマ油、ニンニクみじん切り、唐辛子をフライパンに入れ、温まって香りが出たら、麺を入れ良くなじませながら炒めます。あればエシヤロットのみじん切り、なければタマネギのみじん切りを入れ、塩昆布の千切りを入れてよく炒めます。仕上げにレタスのブツ切りを多めに入れて、麺と絡めます。レタスを入れる前に味を見て、塩、こしょうで味を調えます。

M : コスレタスは**焼いて**みましょう。

Y : 焼く？

M : 根の所に半分切り込みを入れて、手で半分に割きます。断面を下にして、オリーブオイルを引いたフライパンで、中火で焼きます。焼き色のついた方を上にして皿に盛り、パルミジャーノ(ペコリーノ)チーズのスライスを散らし、オリーブオイルを振りかけます。

Y : 焼く時はフタはしない…ですよね？

M : 焼き色を付ける位で良いので、フタはしません。コツは、中火で動かさず、少し押さえ付ける様に焼くことです。

M : 今日、初めて収穫してきたレタスを焼いてみました。焼くことで、シャキシャキ感がいっそう引き立つんですね。目からウロコ！やみつきになりそうです。

M : 次は、**レタスのピューレ**です。豚のソテーのソースにします。まず、豚ロースのスライスに塩、こしょうをして、オリーブオイルをひいたフライパンでソテーします。あればセージと一緒に、中火以下でソテーします。焼けた豚肉を取り出し、そこに水を入れ、フライパンについた旨味をこそげ取り、チキンコンソメを少し、レタスのブツ切りを入れ、火が通ったら、ミキサーでピューレにします。粒マスタード、レモン汁、塩、こしょうで味を調べ、豚のソースにします。前に書いたコスレタスの様に焼いたレタスを添えます。

Y : Miamさんのピューレ、私にはとても新鮮です。そうそう、菜の花ギョウザに添えるソースもおもしろかったです。これって、イタリア料理ですか？

Y : 野菜のピューレ、イタリアではよく見かけるとおもいます。

Y : レタスのピューレなんて、作ったことありません。で、想像もむずかしくて…。これはやっぱりレタスですか？チマサンチュじゃ、違いますか？だいたいの量の感じを教えてください。もしかして、これってレタスの外葉でもいいですか？

M : 水分はレタスが吸ってしまう位なので、大さじ2位でしょうか。まさに、煮含める感じですよ。もちろん、チマサンチュでもできます。レタスの外葉でも、全然大丈夫です。少し臭が残る位に、サッとミキシングします。

Y : ハウスの中で初めて採れたチマサンチュの外の方の葉で、ピューレ、作ってみました。きれいな緑色になるんですね。ソースがかかったら、いつものお肉もいっそうおいしくなりました。チマサンチュのこんな食べ方、初めてでした。

M : レタスは**しゃぶしゃぶ**の様に汁をくぐらせ、くたっとさせてもおいしいですよ。鍋にハマグリ、水と酒を5:1で入れ、火にかけます。口が開いたらアクを取ってから、根から割いたレタスを入れ、火が通ったら取り出します。汁はこして半分位まで煮詰めます。味が足りなければ、塩、又は少しのしょう油で味を調べます。バターを1片入れ、コクを加えます。皿にハマグリ、レタスを盛り、ソースをかけます。好みで木の芽、こしょうを振ります。

Y : 気をつけることは？

M : 焼く時もそうですが、茎(根)から割くのがポイント！茎のところも甘くて旨いです！