



〒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](mailto:farm-01@yamamoto-family.jp)  
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

## しゃがんでみたら、見えてきた

**先**日、ズッキーニの草取りをしていた時のこと。しゃがんでみたら、いた、いた、テントウムシ。ふだん歩いてズッキーニの見回りをしている時には見えなくて、「テントウムシは、どこにいったんだらう？」と思っていたのですが、ちょっと視点を下げてみたら、見えてきました。

「今年は虫がついていなくて、きれいだね」と言っていたキャベツにも、いました、いました、大きなイモムシが…。虫食いの穴の開いているあたりをよーく見てみると、あっちにも、こっちにも…。これは、いつも畑を手伝ってくれているTさんの大発見。もちろん、取ってつぶしました。

でも、どんなサナギになるのかな…と思って、3匹だけ、持って帰って飼育箱の中へ。キャベツを穴だらけにしてしまうのは、本当に困るのですが、毎日眺めていると、かわいいんですよね、これが。かつて、脱走事件を起こしたこともあるので、Tonc

hanは「家の中で、逃がさんといてくれ！」って言いますが、私の小さな楽しみのひとつです。

**野**菜を作っていてうれしいのは、“ニラとカブ菜、おいしかったです”“久しぶりに食べたら、おいしかったです”“毎回何が届くか楽しみで、届いたその日は世羅サラダがメインディッシュです”と言う、お客様からの一言。

私も、一言、つぶやいてみようよと、フェイスブックに手を出したものの、…やっぱり、あまり得意ではありません。Yさんが、「お友達リクエスト、してくれる？」って、友人に電話した…という話に、笑いながらも、そうだよねえと、うなづいてしまいました。ラッキョウと、コールラビと、チマサンチュ、この時期の畑の野菜で作ったうちのお昼そうめん、載っています。ちょっと視点を変えて、作ってみました。(N.Y)



今年は、一斉の収穫になりそうです。

### キャベツ

2月中旬から順次タネをまいたキャベツが、大きくなってきました。最初は、極早生のグリーンボール、その次に早生、中生と続きます。今年の3・4月は気温の低い日が多く、成長が遅かったので、収穫期が重なってしまいそうです。

- たねまき 2月中旬頃から3月
- 収穫 6月初めから

白色や赤色の花が、咲き始めました

### エンドウ豆

エンドウ豆の花が、咲いています。スナップエンドウとグリーンピースは白い花、絹さやエンドウは赤い花が咲きます。エンドウ豆は収穫期が短く、収穫開始から2週間くらいで、終わりになります。

- たねまき 2011年11月
- 収穫 6月初め

この野菜にも、白色や紫色の花が咲きます

### ジャガイモ

ジャガイモの花は、品種によって色が違います。「ワセシロ」は白色、「トウヤ」は薄紫色、「花標津」は濃い紫色などです。同じナス科の野菜のナスも、品種で花の色が違います。花が咲いた後には、小さなトマトのような実がつけます。

- 植え付け 3月末
- 収穫 6月初めから

## ズッキーニのおいしい食べ方を、クロド ミヤンの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・ミヤン銀座  
シェフ、シニアソムリエ

Miam : ズッキーニの代表的な料理は、ラタトゥイユ(伊:カポナータ)。トマト、タマネギ、セロリ、ナス、パプリカ、そして、ズッキーニの煮込み。半熟タマゴと合わせたり、パスタや肉の付け合わせ、もちろんそのままでも、用途が広いですね。

M : まずは、**冷製スープ**です。  
①タマネギ1/2を薄くスライスします。ズッキーニ2本を縦に4つ切りにして、中心の種の部分を取り、薄めにスライスします。  
②タマネギを色が付かない様に炒め、しんなりと半透明になったらズッキーニを加え、軽く塩をして、同じ様にゆっくり炒めます。  
③水分が表面に出て柔らかくなったら、バットに広げ冷まします。  
④ミキサーが回る位の冷たいスープ(もしくは牛乳)を加え、ピューレにします。  
⑤味を見ながら、生クリーム(軽くするなら牛乳)を混ぜ、塩、こしょうで味を調えます。  
⑥あれば、ズッキーニの皮を千切りにしてゆがいたものを添えます。タマネギは甘み、香りと味はズッキーニです。

M : 次は、**シンプルフリット**。  
①小麦粉に少しのベーキングパウダーを入れます。ビールまたは炭酸水を、泡立て器で混ぜ合わせながら加え、もったりとした生地を作ります。  
②1.5~2cm幅の輪切りにしたズッキーニに薄く小麦粉をまぶし、生地とからめ、180~200℃のサラダ油で揚げます。1分位…。揚がったら塩を振り、熱い内に…。まわりはサクッ! 中はジューシー!

Y : これは、びっくり! 衣がサクサクです。粉にビールを入れて混ぜていくと、不思議ですね。“もったり”としてきました。天ぷらの衣とはぜんぜん違います。これって、泡の力でしょうか?

M : サクッとするのは、ビールの泡の力と、ベーキングパウダーの発泡力です。わりと柔らかい生地になります。ズッキーニには薄く小麦粉を付けるので、生地はまとわりつく位でいいでしょう。

Y : 実は、ズッキーニがまだないので、今日はコールラビと、スナップエンドウと、葉タマネギと、ラッキョウでしてみました。この生地は、他のものにも応用できそうですね。

M : 水分の多い素材だったら、何でも応用可! 魚類にも向いています。芋類は、キビしいかなあ…。

Y : このサクサク感は、つつい食べ過ぎてしまいそうですね。おいしいです。

M : さて、次は**シンプルにソテー**、してみましょう。  
①ズッキーニを縦に半分にカットします。長さは焼くフライパンのサイズに合わせて。長さがある方が、ジューシーに焼けます。  
②フライパンに油をならし、断面を下にして、フタをして中火で焼きます。断面に焼き色がついたらOK。エキストラバージンオリーブオイルを振りかけます。焼く時間は、4~5分が目安です。(ストーブ鍋でしたら3~4分位)  
③そのまま、ガブリ!も…。断面を上にして冷まし、サラダや肉の付け合わせに。

M : これもシンプル。簡単です。ズッキーニそのもの…って感じですね。

M : 最後は、サッとゆがいたズッキーニを**ソースとからめます**。

①ズッキーニは縦に切り、柔らかいタネ部分を取ります。2~3mm幅で、縦に、皮が着いている様に(平麺みたいに)スライスします。これは長さがほしいですね。ソースとからむ面が多い方が、両方の風味が生きていると思います。  
②塩味の付いたお湯で10秒位ゆがいて、そのままザルに上げ、水分を切ります。

次にソースを作ります。

アサリソース

①よく洗ったアサリと白ワイン(もしくは水)を火にかけます。アサリの口が開いたらアサリを取りだし、ひと煮立ちでアクを取り、リードペーパーなどでこします。  
②塩、少しのしょう油で味を調えます。  
③ズッキーニをアサリソースとからめます。アサリを戻し入れ、オリーブオイルをしっかりとめに入れて、更にかからめます。ソースの量は、からまる程度の量で。パセリがあれば、みじん切りを添えます。

ミートソース

①ソースパン(フライパン)にバターを溶かし、タマネギのみじん切りを炒め、しっかりと炒まったら取りだします。  
②そのソースパン(フライパン)にバターを入れ、牛ミンチをゆっくり炒めます。  
③全体の色が変わったら、タマネギを戻し入れ、トマトピューレ(ジュース)、あれば赤ワイン、チキンコンソメを入れ、煮詰めます。塩としっかりとめのかしょう油で味を調えます。  
④ズッキーニを皿に盛り、ミートソースを上からかけて、目玉焼き(または半熟卵)を添え、粉チーズをかけます。

Y : これは切り方がポイントですね。サッとゆがいたズッキーニ、つるんとして、おもしろい食感でした。