



〒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/>

野菜大好きっ子が育つといいな

ジャガイモ、タマネギ、人参がそろいました。イノシシ除けの柵の中で作ったジャガイモは、今のところ人間の方が先に食べることができています。

タマネギは、一年分の収穫終了。今年は少々小ぶりです。来年の春まで、保存して食べ続けます。

春一番に種まきをした人参は、あと一息で収穫というところで、イノシシに全部みごとに食べられてしまいました。でも、大丈夫。その後、時期をずらして種まきをした分は柵の中にあるので、もう少しすれば大きくなってくると思います。

1年ぶりに食べる新ジャガです。お昼ご飯に、ジャガイモが食べたい…って思ったら、すぐに使えるように洗っておいたジャガイモを、丸ごと圧力鍋の中へ。待つこと10分少々。できたての蒸しイモは、熱々をそのままがおいしい！ バターやチーズと一緒に食べると、もっとおいしいけれど、この時ばかりは

何もしないのが一番。こんな時、この味のわかる(?)野菜大好きっ子が育つといいなあ…と思います。

ちよっと大きめの間引きゴボウの茎、食べてみました。レシピを探し、最初は、恐る、恐る。食べてみなくちゃわからない…ですね。これが、“食べられる”とわかるとおいしくなる。

毎月、クロドミヤンのMiamさんに野菜の食べ方を聞いていますが、毎回、想像力、フル回転。作ってみて、初めてわかる“おいしさ”と“驚き”。今月は、“ローピン”にはまってしまいました。

“ローピン”を調べていて、図書館で見つけたのが「ウーさんのおうち中華」(ウー・ウェン著 主婦の友社) そんなに手がこんでなくて、油っぽくなくて、カンタン！ 簡単さは材料の少なさと、作り方原稿の少なさをみればおわかりのとおり…というあとがきに納得の一冊でした。(N.Y)



うまく抜けるかな？
梅雨の間が抜きどきです。

ゴボウ(間引き)

4月中旬から順次タネをまいた大浦太ゴボウが、大きくなってきました。太ゴボウとしての収穫は12月頃からです。7月からは間引きゴボウ(と言っても、普通のゴボウくらいの太さ)の収穫が始まります。太くて堅そうな茎も、あくを抜いてキンピラや佃煮などにするとおいしいです。

- たねまき 4月中旬
- 収穫 7月初めから

後半は、台風シーズンになるので、地這いで作ります。

きゅうり

7月になると、きゅうりの収穫が始まります。種まきを3回に分け、長く収穫できるようにしています。今年は、初めて自家採種したキュウリも栽培しています。今のところ順調です。卵とキュウリのサンドイッチは、夏の間だけのお楽しみ。

- たねまき 4月
- 収穫 7月初めから

トマト、ピーマン、シシトウなど、みんなナス科の仲間です。

ピーマン

どの野菜も上へ上へと枝を伸ばしていくので、折れない様に誘引するのに大変手間がかかります。そこで、支柱に誘引する代わりに、ネットを棚のように張って、その上に枝を茂らせようと挑戦中です。地上に付く実ではなく太った地下茎を食べるジャガイモも、ナス科です。

- たねまき 4月
- 収穫 7月中頃から

間引き人参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)
ワインピストロ クロ・ド・ミャン銀座
シェフ、シニアソムリエ

Miam : まずは、**細い人参**の方から。竹串が通る
か通らないくらいの固さにゆがきます。フライ
パンにバターを溶かし、人参をころがしなが
らからめるように**ソテー**します。火は、中
火以下。表面に焼き色がついたらOK。軽く
塩を振ります。人参、甘ッ！

又は、その人参に塩ハチミツを…。大さじ1
のハチミツに、塩ひとつまみ。あれば、マル
ドンの様な海水塩を…。よく混ぜて、皿に盛
った人参に線を引くようにかけます。旨ッ！
Yamamoto : ハチミツに塩をひとつまみ入れる
のは初めてです。ポイントですか？

M : 甘いものに塩を加えると、甘ったるいだけ
ではない甘さが引き立ちます。例えば、おしる
こやあんこに塩を入れたらコクが増します
し、最近は塩キャラメルが流行しましたね。
バターと塩、バターとハチミツ、この2つの
美味しい組み合わせを3つにしてみたら、更
に美味しかったので…。ポイント！(笑)

M : 次は、**ピクルス**を。
まず、人参に塩をすり付ける様にまぶします。
しばらく、そのまま！

Y : どのくらいですか？
M : 10分位が目安です。塩をまぶすのは、皮目
のアク抜きと、汚れ落としです。色もはっき
り出ます。

ショウガ1片、千鳥酢大さじ3、砂糖大さじ
1、出汁昆布1片を火にかけます。沸かさな
いように砂糖を溶かします。塩を洗い流した
人参を、まだ温かい液体とからめ、ピクルス
の様につけ込みます。液体が少ないので、か
らめるように。冷たくしてどうぞ。

Y : 千鳥酢は、米酢でもいいですか？
M : 米酢では強すぎて…。穀物酢なら！
千鳥酢…これも米酢です。ただ、酸味が穏や
かで甘みがあり、そのまま青魚のメや酢飯
にも使えます。これは京都の村山造酢のオリ
ジナルです。

Y : ピクルス液が少なくても、ちゃんとピクルス
になりました。おいしい！

M : さて、次は**人参の葉っぱ**の方です。
先っぽは、**生サラダ**へ！ それ以外は、**ロー
ピン**を焼きましょうか。

Y : ローピン？
M : 北京料理です。“ロー”は“肉”、“ピン”は“餅”。
小麦粉をねって焼きます。本来は豚ミンチな
どを包みます。

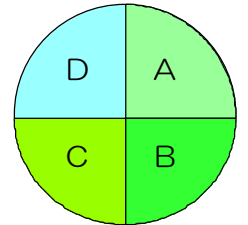
(材料)
薄力粉 100g
ぬるま湯 60ml
とろけるチーズ お好み
人参葉(みじん切り)
あればアンチョビ片(みじん切り)

①ふるった小麦粉に、少しずつぬるま湯を加
えながら、はし2本を使ってよく混ぜます。

②ひとつにまとまったら、粉(別量)をふるっ
た台の上に取り出し、軽くこね、くっつか
ない様に丸く伸ばします。くっつきやすい
ので、打ち粉をしっかり使ってください。

Y : 大きさはどのくらいですか？
M : 直径20cm位です。最初はめん棒で、途中か
らは手で引っ張る感じで伸ばします。

③伸ばした生地を中心か
ら12時の方向に向かっ
て、切り込みを入れます。



④チーズ、人参葉、アン
チョビを生地の3/4、
BCDの面の上に乗せま
す。Aの面には、乗せ
ずに空けておきます。

⑤まず、何も乗っていないAの面を、Bの面
の上に重ねます。同じ様に1/4ずつた
みながら重ねます。

⑥次に、重ねた生地を更に薄く丸く伸ばしま
す。要するに一枚の生地がミルフィーユ状
になっています。

Y : 伸ばすのは手で？
M : 指先で押しながら伸ばします。これも、直径
20cm位まで。破れても大丈夫。チーズが溶
け出して逆に香ばしさが増して美味しい！
私はワザと少し破れる様に伸ばしますよ。

⑦後は、薄く油をひいたフライパンで焼きま
す。片面を4分ずつ。フタをして焼きます。
火は弱火から中火。仕上げにフタを取って、
両面を2分ずつ、パリッと焼きます。塩で
もいいですが、マヨネーズもGood！

Y : 小麦粉、水、葉っぱ…という同じ材料で作っ
ても、おやきより水分が少ない分、カリッと
焼けるんですね。はみ出したチーズ、カリッ
と焼けておいしいです。アンチョビ、ないか
ら鰹節でもいいかな？…って感じですが。

M : アンチョビの代わりに鰹節…。なるほど、そ
の方がなじみがあって作りやすいかもしれま
せんね。少し細かい魚粉でも風味が良さそう
です。ローピンは簡単にすぐ作れるから、い
ろいろアレンジもできますね。

Y : Miamさんの応用編は、何がおすすめですか？
M : おすすめは、やっぱりチーズです。ブルーチ
ーズをはさんで焼いて、ハチミツやブルーベ
リージャムなんかがよくおいしいかと！

Y : その発想はどこから？
M : 旨味のある物を包むのなら、肉以外でも…と
思いました。チーズを入れて焼いてみたら美
味しくて、今度はチーズと合う野菜を入れて
みたら…と。トマトやバジリコ、ソーセージ
など。アンチョビペーストが入れば、ソース
いらすでした。ただ、ペーストだとクセがあ
りすぎなので、みじん切りを少し入れて塩が
わりに。