



〒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/>

ナスもトマトも、夏はカレー

次男の通う高校の文化祭に出かけた時のこと。お昼ご飯を食べようと、学校の近くのカレー屋さんに行きました。私が食べたのはキーマカレー。本格的なインドのカレーです。サラッとしていて、カレーのいい香りがして、本当に辛くて…。そして、最高においしい！ こんなカレーを家でも食べたいと思って、図書館で「小林カレー」(ケンタロウ・幻冬舎)という本を借りてきました。

ちょうどグリーンピースの時期だったので、一番に作ったのは、“挽肉とグリーンピースのカレー”。ジャガイモやナス、ピーマンが採れるようになったら、“豚となすとじゃがいもの炒めカレー”。そして、トマトの出番を待って、“なすとトマトのカレー”。いつものカレーよりかなり辛いので、汗をダラダラと流しながらすっかりカレー三昧しています。

畑では、夏本番となる8月を前にして、種を購入したり、畑を耕したりと、白菜や大根、人参など、冬の野菜の準備が始まりました。お盆休みが終わる頃から、人参や白菜の種をまきます。

あっ、でも、夏野菜にはお盆休みがありません。待ったなしの収穫が毎日続きます。トマトの収穫に行くと、プーンとトマトの香り、間引きゴボウをエイッと引き抜くと、ゴボウの香り。キャベツを採りながら、ふと顔を上げた時に吹いてくる風の涼しさ。キラキラの青空の下に、夏の畑の風景が広がっています。

(N.Y.)

期間限定！
夏野菜セット
3,000円
(送料込み・クール料金サービス)
8月13・14・16・17・18日
お届けのみ！
その日採れた野菜をたっぷり入れて、
クール便でお届けします。
帰省先へのお土産などに。



この苦さがたまりません。
ニガウリが元気に育っています。

ニガウリ

今年は、沖縄在来種の中長ゴーヤと苦みの少ない白ゴーヤを作っています。昨年までより株間を広くして、ツルが茂りやすい様にしています。緑のカーテンの下は、ちょっと涼しい。苦いためか、イノシシやシカに食べられたことはありません。

- たねまき 5月初め
- 収穫 8月中頃から



自家採種の種から育ちました。
島オクラの血をひく、うちオクラ。

オクラ

オクラは、インドでは非常によく使われる野菜で、夏のカレーには欠かせない材料だそうです。最初は、沖縄の島オクラだったのですが、ここ数年自家採種をしています。その種から、突然変異なのか今年はおくらとは何か違う植物も生えていて、驚きました。

- たねまき 5月中頃
- 収穫 7月終わり頃から



ゆがくと、そうめんの様に
細くほぐれます。

そうめん瓜(糸南瓜)

南瓜の仲間ですが、熟した実をゆがくと、果肉がそうめんの様にほぐれます。ほぐしたものを冷たいサラダや酢の物にすると美味しいです。イノシシに食べられてしまうので、イノシシよけの柵の中で育てています。これも自家採種。

- たねまき 5月中頃
- 収穫 8月初めから

コリンキーと緑ナ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）
ワインピストロ クロ・ド・ミャン銀座
シェフ、シニアソムリエ

Yamamoto：未熟果を皮ごとサラダや浅漬けにするサラダカボチャ、**コリンキー**。初めて見た時は、いかがでしたか？

Miam：生食でひと口食べた時はビックリしました。まさかカボチャが生で食べられるなんて！ そのままスライスしてサラダに入れて提供しましたが、「これ何？」と質問ラッシュでした。今年は市場でよく見かけます。流行っているようですよ。

Y：どうやって食べたらおいしいですか？

M：基本カボチャと同じで、種の部分は取り除きます。

①2mm厚に皮付きのままスライス。長い様であれば半分にカットしてください。あれば先月出しました海水塩（マルドン）の様な塩、無ければ手持ちの塩を軽くまぶし1時間程置いておきます。

②サッと水洗いで塩を洗い、水分をしっかり取り…そのまま**サラダ**として！ モッツァレラチーズとの相性良かったですよ。もしくは、先月の**ピクルス風**に！ ポイルしたソーセージの付け合わせに。

Y：このピクルスは簡単でおいしくて、人参ではよく作っています。コリンキーで作ると、黄色がきれいですね。

M：次は**油で揚げて**みましょう。

①4mm厚に皮付きのままスライス。
②150℃～160℃の油で素揚げにします。焼き色は付けない様に揚げます。2分位が目安です。揚げたら軽く塩を振っておきます。

③カレー粉とカツオ節粉（けずり節の粉末でも）を混ぜ合わせておいて、冷めてしまう前に素揚げしたコリンキーを和えます。

Y：これはすごい！ 甘くてカボチャみたい。カレー粉とカツオ節粉、おもしろい組み合わせですね。私は油で揚げる時は、いつも少し干してから揚げるので、今回もコリンキーを少し干してから揚げってみました。

M：カレー粉・カツオ節粉は少し変わっていますが、カレー粉の相性は良いし美味しいと思います。もちろん塩だけでも十分美味しいです。私はしょう油を少したまして食べました。

Y：次は**緑ナス**について教えてください。

M：①緑ナスは1.5cmの角切りにして160℃位の油で**素揚げ**にします。

②トマトのブツ切り、シソの干切り、レタス（適当にちぎっておく）、かいわれ大根、あればパクチーなどを用意します。

③素麺つゆに生姜すりおろし、ネギみじん切り、ラー油を好みで入れたタレを作ります。

④ゆがいて水で冷やし、水気を切った素麺に野菜を盛り、タレをかけて良くからめる！ 又は、中華冷麺でも応用できますね。

Y：緑ナスは、油で揚げると緑色がすごくきれいですね！

M：次は**オープン焼き**にしてみましょう。

①緑ナスは縦に半分にカット。1/2は断面を下に中火～強火で焼き色を付ける様に焼きます。油は少し入れた方が焼き易いでしょう。皮目も少し焼きます。

②残りの1/2は、小さめの角切り。同じ様にズッキーニ、トマト、パプリカも角切りにします。オリーブ油をひいたフライパンに野菜を入れ、軽く塩をして、しっとりするまでソテーします。

③仕上げにこしょうとタイム（乾燥タイムでも）を入れます。

④①のナスの断面に、冷ました③をのせ、とろけるチーズをのせます。

⑤オープンでチーズがとろけて焼き色が付くまで焼きます。

Y：これは、超豪華！ 緑ナスの緑色をきれいに出すコツがありますか？

M：緑ナスの色を残すのは難しいですね～ッ。加熱で変色してしまうので、短時間で焼くのが望ましいです。ちなみに、アク抜きはしません。

Y：緑ナスですると、普通の紫のナスでするとでは違いがありますか？

M：紫のナスの方が水分が多い様なので、同じようにするとすごく柔らかくなって、土台になりにくいです。緑ナスの方が食感が良いです。

Y：畑では**白ナス**も作っているのですが、一般的な紫のナスと、緑ナス、白ナスとの食べ方の違いがありますか？

M：白ナスの方が皮がしっかりとして身が崩れにくい…。緑ナスは紫のナス寄り、紫よりクセがないので色々合わせやすいですね。

白ナスも緑ナスも**厚切りステーキ**にすると、シューシーでナスらしい風味があふれます。揚げると紫よりしっかりとした食感になり、油の吸収も紫より少ないのでヘルシー！

ただ、紫ナスのマーボー茄子の様にクタクタしくないので、ソースとからみにくいかも…。出汁で柔らかく煮含めるのは紫ナスむき。

米ナスや白ナス、緑ナスはラタトゥイユや、厚切りソテーにしてしょう油で食べるとか、細切りにして焼きそばとかに向いていると思います。

Y：水分が多くて柔らかい紫のナスに対して、水分が少なくより緻密な白ナス、その中間の緑ナス…といった感じでしょうか？

いつもは厚めに切って焼いて田楽にする事の多い米ナスを、細く切って焼きそばにしてみました。身がしっかりしているので、こんな食べ方もできるんですね。発見！です。