

8月始めの9連戦は、 4勝5敗…

といっても、カーブの話ではありません。相手は、イノシシ。柵で囲ってある畑の中に、土を掘り返した後があり、おかしいな…と思ってTonchanがサツマイモを見に行ったら、掘られていました。

「あ〜、やられた…」 昨年も、サツマイモの実が付き始める頃に柵を壊されたのですが、今回は柵を壊された様な所はありません。おかしいなあとと思いながら畑の中を見回っていて、ハウスのサイドのシートに穴が開いているのを見つけました。

そういえば、朝、Tonchanがハウスのドアの所に大きな穴が開いているのを見つけて、「いったい誰がこんな穴を開けたんかねえ？」と言っていたのですが、まさかこれがイノシシの通った跡だったとは…。

アイツはハウスのサイドのシートを破ってハウスの中へ侵入、ハウスの中を通り抜け、ドアのシートを破ってハウスの外へ。露地の畑へ出て、サツマイモやカボチャを食べていきました。

応急処置で作った囲いは簡単に突破。新たにワ

イヤメッシュで柵を作った後も、アイツは侵入を試みたのでしょうか。また別の場所のワイヤメッシュを曲げられました。補強をすると、また別の場所を…。入れそうな所を探して歩き回ったのでしょうか。とうとうワイヤメッシュを倒して侵入、別のハウスのシートにも穴を開けていきました。

ここで8月2日からの9連戦は、いったん終了。勝利宣言を出してもいいのかな…と思ったのですが、8月末の日曜日の朝、名前を言っはいけないアイツが、また…。

グニヤリと曲がった柱の鉄筋とワイヤメッシュに、こんな鉄筋が曲がるんだ…と、あ然。柵の中に侵入したものの、門の所からは柵を押し曲げても出られず、入ったところに戻って、倒したワイヤメッシュを内側から強引に押し曲げて出て行ったようです。柵が壊されていないか、毎日の朝の見回りだけで30分。アイツは、一週間のローテーションで畑に現れるので、今晚は何か…しておかないと…。(N.Y)



一面に咲く、
黄色い花がきれいです。

冬瓜

東南アジアの熱帯地域が原産と言われる瓜の仲間です。95%以上が水分ですが、ビタミンC、カリウムを豊富に含んでいます。利尿効果もあり、昔からむくみとりに用いられてきました。

煮物やあんかけ、炒め物、スープの具などにします。

- たねまき 6月初め
- 収穫 9月上旬から



夏野菜のようですが、
秋になってからが本番です。

シカクマメ

熱帯アジア原産の多年草ですが、寒さに弱いので日本では秋には枯れてしまいます。短日性の植物なので、日が短くなってきて、花が咲き始めます。盛夏より残暑の 때가本格的な収穫期です。

ゆがいたり、炒め物や、天ぷらにして食べます。

- たねまき 6月初め
- 収穫 9月上旬から



イノシシに食べられませんように。
蒸かしても焼いても美味しいです。

サツマイモ

アサガオと同じ、ヒルガオ科サツマイモ族の野菜です。花を咲かせる前に収穫する事が多いのであまり見かけませんが、アサガオと同じ様な花を咲かせます。

イノシシの大好物で、イモを見つくとしつこくやってきます。今年も何度も柵を壊されました。

- 苗の植付 5月中頃
- 収穫 9月中旬から

ソウメンウリと冬瓜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

Miam : **ソウメンウリ**は、ゆがいてそうめん状にほぐれたら、マヨネーズやドレッシング、出汁しょう油とスタチなどど和えて…は、定番すぎるでしょうか？

Yamamoto : コツがありますか？

M : ゆがく時はそっとゆっくり。はしが通る様になればそのままザルに上げて、冷めたら手でほぐします。水分はタオルやキッチンペーパーで取ります。淡泊なので、しっかり目の味付けにします。

Y : …気づいたのですが、ゆであがったら冷水には取らないのですね。

M : **ソウメンウリのほぐし方**は、

- ① 3~4 cm幅に輪切りにして、皮を切り落とし、種を取ります。
- ② タップリの水からゆがき始め、グラグラしない火加減で、15分程ゆがきます。はしや竹串がスッと通る様になったら、ザルに上げて水を切って冷まします。
- ③ 冷めたら手でほぐします。長さにこだわらないのなら、半分にカットしてからほぐします。

Y : ソウメンウリのほぐし方、納得です。ソウメンウリは昔から(?!)、輪切りにして種を除いて皮ごと茹で、水に取ってほぐす…ものだと思っていたので、やっと、謎が解けました。確かに、水に取らない方が水っぽくなりにくいのかもかもしれませんね。

M : 次は**シンプルソテー**です。

- ① 3mm幅の輪切りにして、皮を切り落とし、種を取ります。
- ② テフロンフライパンに少し油を入れてソウメンウリを入れ、弱火→中火でフタをして焼きます。
- ③ 2分位でひっくり返しながらか、焼き色が付くまで焼きます。
- ④ 塩で味付けをして、そのまま焼魚や焼肉の付け合わせにします。

Y : シンプルソテー、おいしいですね。

Miamさん、輪切りは、まん丸の形ですか？

M : 輪切りはまん丸の形…です！

このほぐれる食感はすごくいいですね。食べやすい大きさにカットして、**ベーコンで巻いてソテー**したり、小麦粉をまぶして溶き卵をつけて焼いて、**ピカタ風**にしてもいいですよ。

M : **素揚げ**にしてもいいですね。

- ① 3~4 mm幅の輪切りにして皮を切り落とし、種を取ります。
- ② 6~8等分にカットして、160度の油で素揚げにします。
- ③ 出汁200ml、みりん大さじ1、しょう油大さじ1の目安で火にかけてタレを作り、水溶き片栗粉でとろみをつけてあん状にします。
- ④ 揚げたソウメンウリに、タレをかけます。好みで鶏そぼろや生姜すりおろしを添えます。

Y : 生のソウメンウリをさいころに切って、らっきょう酢につけるって聞いたことがあるのですが、ピクルスにもできそうですね。

M : **ピクルス**、できます！

- ① 厚めの輪切りにして皮を切り落とし、種を取り、食べやすい大きさにカットします。
- ② 1分位ゆがいて、ザルに上げて冷まします。
- ③ 冷めたらピクルス液につけます。

Y : ピクルスは、いつものMiamさんのピクルスでいけますよね。

M : 毎度のやり方でOKです。

Y : ソウメンウリ、お客様の反応はどうですか？

M : 聞いた事はあっても食べるのは初めての方が多そうですね。変わっていて、食べやすく、甘くて美味しいと評判です。

M : 次は**冬瓜**です。冬と書くのに夏の野菜！下処理をしておけば、使い道豊富な野菜だと思います。

<下処理>

- ① 冬瓜は皮は厚めにむいて種を取り、細切りにします。
- ② 水から下ゆでします。ひと煮立ちしたらザルに上げます。

Y : 下ゆでするのは、冬瓜くささをとるためですか？

M : クセを抜くのもありますが、スープなどの旨味を吸収しやすくするためです。

まず、**スープ**を作ります。

- ① 中華スープで、人参細切りと下処理をした冬瓜を煮込みます。
- ② 柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れ、ひと煮立ちします。
- ③ 仕上げにニラとたっぷりめの黒こしょうを入れます。野菜はお好みで。冬瓜多めが美味しいです。

M : もう一つ、**丼**にしてみましよう。

- ① ゴマ油で豚ミンチを炒めます。
- ② 出汁と、少しの砂糖と、しょう油で味を調え、下処理をした冬瓜を加えます。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、ご飯の上へ。好みで七味唐辛子をかけます。旬の枝豆やキノコを入れても美味しい！

Y : ちょっと甘めのめんつゆ味…って感じですか？ 冬瓜は下ゆでしてあるからでしょうか、さっと煮ただけなのに、よく味がしみていて美味しかったです。

M : 冬瓜は大きめにカットして面取りをし、竹串がスッと通るくらいまで柔らかくゆがいてから、**味噌汁**に入れたり、**カレー**の具にしたり。カレーは、鶏より豚やビーフの方が相性がいいと思います。