



〒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/>

## 季節の野菜って、 こんなにおいしい

**甘**くって、大きくって、存在感のあるホウレン草。ゆでただけで、そのままお浸しにして食べたいホウレン草。霜にあたり、雪の下に埋もれたりして、見かけは少々悪いけれど、根っこの甘さはそれだけでごちそう。そんなホウレン草が作りたくて、今年も9月から種まきを始めました。

種をまく時期、品種、植える間隔、草対策。そして、せっかく大きくなったホウレン草が鹿に食べられないように囲いをして、今年こそ、たくさんの方にこのホウレン草を食べてもらいたいと願っています。

**私**たちの畑は、山を切り拓いた粘土質の開拓地。草に負けてしまわないように、ホウレン草の種はペーパーポットにまいて、移植します。植えたばかりの苗は、ヨトウムシに切られたり、カラスに抜かれたり。早いものは、種をまいてから50日くらいで収穫できますが、寒くなってくると収穫まで2か月以上かかります。

**ホ**ウレン草が届いたら、じっとホウレン草の声に耳を傾けてみてください。ハウス育ちかな？ それとも露地で育ったもの？ 霜が下りたのかな？ 前回より、甘くなってきたみたい、などなどと…。  
(N.Y)

お世話になったあの人へ

### 冬の野菜セット

2,000円(送料別)

大根、人参、白菜、太ネギ、  
大浦太ゴボウ、カブ、赤カブ、  
ホウレン草、水菜などが入ります。

※送料は、  
中国地方 500円 関西地方 600円  
中部地方 700円 関東地方 800円

※内容は収穫時期によって  
変わることがあります。



赤大根が、最初に収穫です。  
サラダにするときれい。

### 大根

10月後半から赤大根2種類(丸と細長)が収穫できる予定でしたが、雨が少なかった為か、大根を初め、人参やホウレン草など露地の野菜の生長が遅いです。

その他の大根も、今月下旬には収穫になりそうです。

■たねまき 9月下旬  
■収穫 11月中旬から



黄、紫、オレンジ、白。  
もうすぐ収穫です。

### 人参

一般的なオレンジ色の他に、黄色、紫色、白色の人参も作っています。人参は、芽が出る前に乾燥させると、発芽率が悪くなるので、芽が出るまで頻りに水やりをしました。そのおかげか、今年はよく発芽しています。

■たねまき 8月下旬  
■収穫 11月中旬から



中心部の葉が立ち上がり、  
そろそろ結球です。

### 白菜

青虫やハムシの食害を避けるために、少し遅めに(涼しくなってから)定植する為、その後の気温によって生長に大きな差が出てきます。今年は、比較的暖かかった為、順調に育っていますが、予想よりは遅いようので、11月中旬以降の収穫になりそうです。

■たねまき 8月下旬  
■収穫 11月中旬から

## 赤い色の野菜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：まず、**紫サツマイモ**からお願いします。  
Miam：少し焼き色の付いた紫サツマイモに、ブルーチーズのソースをかけます。

- ①紫サツマイモは、丸ごと水から火にかけ、竹串がやっと通るくらいまでゆがきます。
- ②冷めてから、1cm幅位にスライスします。
- ③油を少しひいたフライパンで両面を焼きます。
- ④ブルーチーズと生クリームを火にかけ、チーズを溶かします。ブルーチーズ50gだったら、生クリーム10ml位で。弱火で溶かします。
- ⑤少し焼き色の付いたサツマイモに、ブルーチーズのソースをかけます。

Y：Miamさん、世羅ではブルーチーズ、売っていません…。他のチーズでもいいですか？ きっと、ブルーチーズと合うのでしょね。

M：ブルーチーズの塩気がよく合うので…。  
他では、普通のクリームチーズでも美味しいです。クリームチーズは淡泊なので、焼いたイモにクリームチーズを添えて、上からハチミツを、細い線を描くように垂らします。

M：次は**紫サツマイモのピュレ**を作ってみましょう。

- ①紫サツマイモは、竹串がスッと通るまでゆがきます。
- ②細かくカットしたサツマイモに、ミキサーが回る位の生クリームを加えてミキサーにかけ、ピュレにします。
- ③1cm位の角切りにしたリンゴ50gに砂糖をまぶし、少しの塩とレモン汁と水を加え、ラップをして2分、レンジにかけます。
- ④お皿にピュレを盛り、上から③のリンゴソースをかけます。あればナッツやレーズンを散らします。もちろんそのままでも！  
焼いたトーストやクロワッサンなどにつけてもいいと思います。

Y：ピュレを作る時の、紫サツマイモと生クリームの量はどのくらいですか？

M：目安は、200gのイモに、30～50mlの生クリームです。

Y：生クリームがなかったので、牛乳で作ってみました。でも、ミキサーが、ガガッと止まってしまいましたあ。

M：牛乳でもいいと思いますよ。山本さんのサツマイモは味が濃いので。

出来上がりはマッシュポテトの様な感じです。一気に合わせたら回らないかもしれないので、少しずつ、様子を見ながらイモを加えていっててください。ミキサーでギリギリ回るポイントを見つけたらいいと思います。

Y：これは、おいしい！ 食べ過ぎ注意です。

Y：次は、**赤リアスからし菜**です。

M：赤リアスからし菜は、やっぱりサラダ仕立てで。炒りゴマと太白ゴマ油としょう油少々を加え、大きいボールでザックリ合わせて混ぜます。

Y：つぶつぶのゴマがいいですね。簡単でおいしいです。

M：火を入れるとたくさん食べることができます。モヤシの様に4～5等分の長さにカットして、汁物や焼きそばの仕上げに。

Y：**赤茎ホウレン草**は、いかがですか？

M：赤茎ホウレン草は、下ゆがきをしてからの応用が簡単です。色がきれいに出来ます。グラタンや鶏のクリーム煮やクリームパスタに。白いクリームとの相性がいいと思います。

Y：ゆで方のポイントを教えてください。

M：沸騰したお湯に塩を少々。根の方を束ねて、根の先の太い部分を湯の中に入れて15～20秒。その後、葉の方も湯の中に放し、すぐ冷水に取ります。冷めたら水から上げ、キッチンペーパーやタオルでしっかり水分を取ります。

M：次は、**バター炒め**です。

- ①半分にカットしたニンニクをフォークに刺しておきます。
- ②赤茎ホウレン草は、根の方とその上に切り分け、根の方はタテ半分にカットします。
- ③フライパンにバター1片（5～10g）を入れて火にかけ、ゆっくり溶かします。
- ④バターが溶けて泡が出てきたら、フライパンをゆすりながらバターをこがしていきます。焼き色がはっきりしてきたら、ホウレン草を根の方から入れて、①のフォークで混ぜながら炒めます。
- ⑤全体にバターがからまったら、残りのホウレン草も入れて炒め、塩で味を調えます。

Y：バターをこがすのは、香りを出すためですか？

M：香ばしい風味を出すのと、こがすことでバター自体よりも軽くなり、素材の旨味を引き出してくれるからです。

Y：なぜ、バターをこがすとバターが軽くなるのですか？

M：バターの成分のタンパク質が分離して泡となって結合して、ほぼ乳脂だけになるからです。

上記の、バター全体の色が変わってホウレン草を入れるタイミングで火を外すと、ソースとなります。キッチンペーパーなどでこすと、保存できます。最近の流行では、ここにしょう油を入れてタレとするようです。私はレモン汁、塩、ケッパー、パセリで味を調べて、魚や貝、キノコソテーのソースとします。

M：最後に、こがしバターを使って、**サラダ**を作ってみましょう。

- ①ボールにゆで卵の黄身1コ、塩、こしょう、ピネガー小さじ1位を入れて、よくなじませておきます。
- ②赤茎ホウレン草は食べやすい大きさにブツ切り（根はタテ半分にカット）にして、①のボールへ入れます。
- ③前項の要領でこがしバターを作り、ボールの赤茎ホウレン草にかけ、なじませた黄身と和えるように混ぜます。

## アンケートのお願い

私たちの畑の野菜をご利用いただき、ありがとうございます。  
これからの野菜作りに生かすために、皆様のご意見をお聞かせください。  
お忙しいところ申し訳ありませんが、11月30日までにご返送ください。

アンケートの送り先：山本ファミリー農園  
TEL&FAX 0847-37-2153  
E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp  
〒722-1701 広島県世羅郡世羅町小国4648

●おいしかった野菜は何ですか？

●おいしくなかった野菜と、理由を教えてください。

●もっと〇〇だったらいいのに…と思うことがありますか？

- ・野菜について ・お届けについて
- ・レシピについて ・畑便りについて など

●「超カンタン・いちおしレシピ」を教えてください。畑便りで紹介します。

焼いただけのサツマイモとか、刻んただけのオクラとか…。

●最後に、メッセージを…。

畑の野菜歴、何年ですか？  
差し支えなければ、お名前をご記入ください。

●質問コーナーです。

畑のこと、野菜の食べ方、何でもOKです。

